छात्रहितकारी पुस्तकमाला—सं० ३१

स्वास्थ्य और पुनर्यौवन के लिये

आदर्श भोजन

मूल लेखक—

स्व० रायबहादुर डाक्टर एल० एन० चौधरी

अनुवादक—

श्री केदारनाथ गुप्त, एम० ए०

प्रिंसपल—अग्रवाल विद्यालय कालेज, इलाहाबाद

प्रकाशक—

छात्रहितकारी पुस्तकमाला

दारागञ्ज, प्रयाग।

प्रथम संस्करण २००० | १९३९ | मूल्य ।॥)

स्वर्गीय रायबहादुर

डाक्टर लक्ष्मीनारायण चौधरी

स्वर्गीय डाक्टर चौधुरी की याद में

१९३३—३४ के जाड़ों में कुछ मित्रों ने इलाहाबाद में एक प्राकृतिक चिकित्सा मंडल (Nature Cure Association) स्थापित करने की सोची। प्राकृतिक चिकित्सा के कई प्रेमी इलाहाबाद में रहते थे। इस किताब के हिन्दी भाषान्तरकार श्रीयुत केदारनाथ गुप्त कई वर्ष पहले से सादे और नियमित जीवन का सन्देश लोगों को सुना रहे थे और अपने व्याख्यान और लेखों में इस बात पर जोर देते थे कि मनुष्य को इस तरह रहना चाहिए कि वह कम से कम १०० वर्ष तो जीवे। इलाहाबाद यूनिवर्सिटी के डाक्टर इकबाल कृष्ण तैमिनी और सेवा समिति की ओर से योग-व्यायाम-विद्या के प्रचारक श्रीयुत बालेश्वर प्रसाद सिंह भी प्राकृतिक चिकित्सा और जीवन के प्रगाढ़ प्रेमियों में थे। सन् १९३३ में एक भीषण रोग से मैं पीड़ित हुआ। सब चिकित्सा प्रणालियों के असफल सिद्ध होने पर इन मित्रों ने प्राकृतिक विधियों का प्रयोग मुझ पर किया और मुझे मौत के मुंह से खींच निकाला। इस सफलता के उत्साह में यह निश्चय किया गया कि एक प्राकृतिक चिकित्सा मंडल स्थापित किया

जाय। श्रीयुत बालेश्वर प्रसाद सिंह ने इस काम का भार अपने ऊपर लिया। एक सभा करने की तिथि निश्चित की गई। समाचार-पत्रों में सूचना निकाली गई। उन दिनों राय बहादुर डाक्टर लक्ष्मी नारायण चौधुरी जबलपुर में रहते थे। समाचार-पत्र में सभा की सूचमा पढ़ कर उन्होंने बालेश्वर जी को लिखा कि मैं भी उस अवसर पर सम्मिलित होऊँगा। वे आये और मंडल के उप-सभापति चुने गये। वही डाक्टर चौधुरी से हम लोगों की पहली मुलाक़ात थी। सभा की कार्यवाही में उन्होंने अच्छी तरह भाग लिया। वे सभी तरह अनुभवी थे। कई साल तक असिस्टेंट और सिविल सर्जन का काम उन्होंने किया ही था और इधर पेन्शन पाने के दस साल पहले से वे प्राकृतिक चिकित्सा की ओर झुके थे। प्राकृतिक चिकित्सा की विधियों का उन्होंने बहुत अच्छा अध्ययन किया था और विदेशों में जाकर उसका व्यावहारिक अनुभव भी प्राप्त किया था। मंडल स्थापित करने के अवसर पर उनकी बोल-चाल और तर्क-वितर्क से हम लोग खूब ही प्रभावित हुए और समझा कि डाक्टर साहब के भाग लेने से हमारा मंडल अच्छी तरह चलेगा और अपने उद्देश्यों की पूर्त्ति में सफल हो सकेगा। डाक्टर चौधुरी ने हमें विश्वास दिलाया कि उनका सहयोग हमें बराबर मिला करेगा।

जैसे जैसे दिन बीतते गये डाक्टर चौधुरी से हम लोगों की घनिष्ठता बढ़ती गई। वे अक्सर इलाहाबाद आते और मंडल के सदस्यों को बहुत सी लाभदायक बातें बता जाते। उनके कथित

वचनों के अतिरिक्त उनके जीवन का प्रभाव भी हम लोगों पर बहुत पड़ता था। वे अपनी धुन के पक्के थे। उन्होंने समझ लिया था कि औषधि—प्रयोग से स्वास्थ्य बनाये रखने की समस्या हल नहीं की जा सकती, उन्होंने जान लिया था कि अंगरेज़ी दवाइयों से विशेष हानि होती है, इसीलिए वे इस बात पर तुल गये थे कि औषधियों का परित्याग और प्राकृतिक जीवन और चिकित्सा का अवलंबन किया जाय। प्राकृतिक चिकित्सा के प्रचार के लिए वे सब कुछ करने को तैयार रहते थे। अपना खर्च करके वे हमारे मंडल की बैठकों में आते और विशेष जलसों पर मर्मपूर्ण व्याख्यान देते। उन्होंने इस पुस्तक को लिखा और उसे प्रकाशित किया। जो रोगी उनके पास पहुँच जाता उसे वे उचित परामर्श देते। इस उद्देश्य के लिए धन, समय और शक्ति लगाने में वे ज़रा नहीं हिचकते। इसके साथ ही उनके व्यवहार में प्रेम और सहानुभूति थी, उनकी भाषा में ओज और शक्ति थी, उनके निजी जीवन में सरलता और सिद्धान्तों के पालन करने की तत्परता थी और उनके युक्ति-संगत भाषणों में ज्ञान और अनुभव का प्रबल प्रभाव था। कुछ देर तक उनके सम्पर्क में रहने के बाद मनुष्य के लिए यह प्राय: असंभव हो जाता था कि वह प्राकृतिक चिकित्सा की श्रेष्ठता को न माने।

सन् १९३३ में डाक्टर चौधुरी की अवस्था ६९ साल की थी। दिखते तो वे बूढ़े ज़रूर थे, पर और सभी बातों में वे आधुनिक जवानों को मात करते थे। मीलों पैदल चलना, घंटों

बैठे रहना और बातें करना, हर रोज़ नियमित रूप से ४० मिनट तक कसरत करना और अपने सभी काम स्वयं ही करना डाक्टर चौधुरी के दैनिक जीवन की मामूली बातें थीं। उनके चेहरे में तेज़ था, उनकी चाल में फुर्ती थी और उनकी सभी बातों में जवानों की सी हरकत रहती थी। इलाहाबाद आने पर अक्सर वे मेरे साथ ठहरते थे। मैं उनकी सारी हरकतों को देखता और मन ही मन उनकी प्रशंसा करता। वे अपना बिस्तर खुद ही लगाते थे, अपने जूते खुद ही साफ़ करते थे, अपने ख़त डाकघर में खुद ही छोड़ने जाते थे और मेरे जैसे लघुजन और नौकरों के रहते हुये भी अपने सभी छोटे बड़े काम खुद ही करने पर ज़ोर देते थे। 'राय बहादुर' होने का अभिमान उन्हें ज़रा भी न था। 'सादा जीवन और ऊँचा मनन' उनके जीवन का सिद्धान्त था।

सन् १९३८ के अगस्त में एक दिन के लिए वे कलकत्ते से इलाहाबाद आये थे। उस समय उनके हृदय में एक विशेष प्रफुल्लता थी। अपनी नौकरी के समय में ही उन्होंने अपनी पाँच लड़कियों की शादी कर दी थी, बड़े लड़के को भी पढ़ा-लिखा कर सदराला के पद पर बैठा देखा था और उनकी शादी भी कर दी थी, नौकरी छोड़ने पर उन्होंने अपने छोटे लड़के की पढ़ाई समाप्त की और अब १९३८ में उनका विवाह समाप्त करके जीवन की सभी जिम्मेदारियों को वे पूरा कर चुके थे। छोटे लड़के भी एक अच्छे पद पर नियुक्त हो गये थे। इस तरह

संसार की सभी चिन्ताओं से निवृत्त होकर वे परोपकार में लगे रहते थे। स्वच्छन्दता-पूर्वक विचरना और दूसरों की सहायता करना उनके अन्तिम जीवन का एकमात्र अङ्ग था। मैं उनसे कहा करता था, "आप जीवन मुक्त हैं"। इसे सुनकर वे गम्भीरता-पूर्वक मुस्करा देते थे।

वे आशा करते थे कि वे १०० वर्ष तक जी सकेंगे, पर लग-भग बीस साल के बाद १३ अप्रैल को अजमेर में अपने छोटे लड़के के यहां बीमार हुये और १५ अप्रैल को चल बसे। बीमारी में उन्हें कष्ट भोगना नहीं पड़ा और अन्त तक उनके होश-हवास दुरुस्त रहे। उनके सभी संबन्धी, मित्र और मिलने वालों को अपार दुख हुआ, पर उनका प्रभाव हम सबों पर बना है और बना रहेगा।

उनके प्रभाव को एक विस्तृत क्षेत्रमें बनाये रखने का एक सुन्दर उपाय गुप्तजी ने सोच निकाला और उसी के फल-स्वरूप उनकी बहुमूल्य पुस्तक का हिन्दी अनुवाद जनता के सामने तैयार है। इस उपकार के लिये हिन्दी भाषा भाषी जनता गुप्तजी की सदा ऋणी रहेगी।

स्काउट कैम्प सिरसा

इलाहाबाद जानकीशरण वर्मा

२५-६-३९

अनुवादक की भूमिका

स्वर्गीय रायबहादुर डाक्टर लक्ष्मीनारायण चौधुरी ने अंग्रेजो में एक पुस्तक लिखी है, जिसका नाम है "Ideal diet for perfect health and Rejuvenation" अर्थात 'पूरी तन्दुरुस्ती रखने और फिर से जवान बनने के लिए आदर्श भोजन।' इस पुस्तक में चौधुरी साहब ने यह दिखलाया है कि दुनिया में रोगों को दूर करने का अगर कोई सच्चा इलाज है तो प्राकृतिक यानी क़ुदरती इलाज है।

आपने इस पुस्तक में भोजन के बारे में जानने लायक़ सभी बातें लिखी हैं और यह बतलाया है कि तन्दुरुस्ती चाहने वालों को क्या और किस तरह खाना चाहिये। अन्त में बुख़ार, ज़ुकाम, बहुमूत्र आदि बहुत से ऐसे रोगों का इलाज भी बतलाया है, जो इस समय अपने देश में बहुत ज्यादा फैल रहे हैं।

मुझे क़रीब २५ साल से प्राकृतिक चिकित्सा पर विश्वास है और उस विषय की मैंने बहुत सी पुस्तकें भी पढ़ी हैं, लेकिन हिन्दुस्तानियों के लिये जैसी उपयोगी पुस्तक मैंने चौधुरी साहब की देखी वैसी दूसरी पुस्तक मेरे देखने में नहीं आई।

जिन भोजनों का ज़िक्र इस पुस्तक में किया गया है उनका अनुभव मैंने और मेरे मित्रों ने अच्छी तरह किया है और हमें फ़ायदा भी ख़ूब हुआ है। मेरा तो पूर्ण विश्वास है कि इस पुस्तक को पढ़कर कोई भी बिना डाक्टर की मदद के उसके अनुसार चलकर अपने को तन्दुरुस्त बना सकता है।

ईश्वर की प्रेरणा से ऐसी उपयोगी पुस्तक को हिन्दी में अनुवाद करने की इच्छा एक दिन एकाएक दिल में पैदा हुई और मैंने दूसरे ही दिन डाक्टर चौधुरी को आज्ञा प्रदान करने को लिखा। उन्होंने सहर्ष आज्ञा दे दी लेकिन साथ ही इस बात का आदेश दिया कि पुस्तक की भाषा 'हिन्दुस्तानी' होनी चाहिये।

उनकी आज्ञा का पालन करते हुए जहाँ तक हो सका है, मैंने इसका अनुवाद हिन्दुस्तानी भाषा में ही किया है। जहाँ किसी शब्द का हिन्दुस्तानी शब्द नहीं मिला वहाँ मुझे शुद्ध हिन्दी शब्दों का प्रयोग विवश होकर करना पड़ा है। साथ ही बहुत से ऐसे अंगरेज़ी शब्दों को ज्यों का त्यों रख दिया है जिनके अच्छे हिन्दुस्तानी या हिन्दी शब्द मुझे नहीं मिले।

मैं हिन्दुस्तान स्काउट असोसिएशन के सुयोग्य हेडकार्टर्स कमिश्नर, श्रीयुत् जानकी शरण जी वर्मा, बी० ए०, को अनेक धन्यवाद देता हूँ, जिनकी प्रेरणा से यह अनुवाद सर्वसाधारण के सामने प्रकाशित हो रहा है और जिन्होंने इसकी भाषा आदि से अन्त तक देखने का कष्ट उठाया है, यदि वर्मा जी अपना

अमूल्य समय देकर इसकी भाषा का संशोधन न करते तो शायद इस पुस्तक की भाषा में इतना 'हिन्दुस्तानीपन' न होता।

फिर मैं अपने मित्र श्री श्रीराम माधव चिंगले, एम० ए०, का आभारी हूं, जिन्होंने अंग्रेज़ी से हिन्दी अनुवाद के मिलाने और हिन्दी के अनेक शब्दों की छानबीन कर मुझे बतला कर इस काम में मेरी बड़ी सहायता की है। डाक्टर बालेश्वर प्रसाद सिनहा भी धन्यवाद के पात्र हैं जिनकी कोशिश से इस अनुवाद को छापने का अधिकार मुझे मिला है।

अन्त में मैं डाक्टर चौधुरी को ऐसी सर्वांग सुन्दर पुस्तक लिखने के लिये बधाई देता हूँ और ईश्वर से प्रार्थना करता हूँ कि उनकी अंगरेज़ी पुस्तक की तरह इस हिन्दुस्तानी संस्करण का भी घर घर ख़ूब प्रचार हो और हमारे देशवासी उसे पढ़ कर और उसके अनुसार चलकर तन्दुरुस्त बनें।

अग्रवाल विद्यालय

इलाहाबाद — केदारनाथ गुप्त

२४-६-३९

भूमिका

मेरी समझ में इस निहायत ज़रूरी विषय पर यह पहली किताब है, जिसे मैंने अपने और अपने रोगियों के ऊपर लगातार प्रयोग करने (आज़माने) के बाद लिखी है। मेरी स्त्री को मरे १५ साल हुए; खूब पैसा ख़र्च करके लायक़ से लायक़ डाक्टरों को बुलाकर बढ़िया से बढ़िया दवायें मैंने दिलवाई, लेकिन मैं उन्हें न बचा सका। आख़िर मैं इस नतीजे पर पहुँचा कि जितनी दवाएँ दुनिया की बड़ी से बड़ी प्रयोगशालाओं (Laboratories) में तैयार की जाती हैं वे उन दवाओं का मुक़ाबिला नहीं कर सकतीं जिनको प्रकृति (क़ुदरत) मिट्टी से पैदा करती है। प्रकृति की इन दवाओं में मुनासिब तौर पर वे सब तत्व (Elements) मौजूद हैं जो शरीर को चंगा रखते हैं। सैकड़ों पेटेण्ट और दूसरी दवाएँ ऐसी हैं, जिनके बारे में ज़ोरों से कहा जाता है कि उनके बनाने में कलॉइडयल केल्शियम (Colloidial Calcium) एक तरह का चूना और लोहा (Iron) ठीक ठीक मिक़दार में मिलाए गये हैं, लेकिन ये दवाएँ बिल्कुल बेकार हैं और उनसे बड़ा नुक़सान

पहुँचता है। इसलिये डाक्टरों के इन बड़े बड़े ऐलानों और दवाओं के बड़े नामों पर कुछ भी ध्यान नहीं देना चाहिए। ये डाक्टर एक तरह के सौदागर हैं, जो पैसे के लिये न कि रोगी के फायदे के लिये सौदागरी करते हैं। इस तरह की सौदागरी की मामूली मिसाल है—मैदा और सफ़ेद चीनी की तिजारत। ये दोनों ग़ैर-कुदरती (अप्राकृतिक) चीज़ें हैं और इनसे तन्दुरुस्ती को बहुत धक्का पहुँचता है। शरीर की बाढ़ और उसको चंगा रखने के लिये जिन विटेमिन्स (Vitamines) और खनिज लवणों (Mineral Salts) (क़ुदरती नमकों) की ज़रूरत है वे सब आटे और गुड़ से निकाल लिये जाते हैं, ताकि वे देखने में भले मालूम हों और उनकी खूब बिक्री हो। लोग भी सच्ची बात को न जानते हुए उनकी सुन्दरता को देखकर भुलावे में आ जाते हैं, और यह नहीं समझते कि लवणों और विटेमिन्स के निकल जाने से इन दोनों चीज़ों ने करोड़ों आदमियों और उनके बच्चों को भारी नुक़सान पहुँचाया है। 'दवाओं से बहुत फायदा होता है,' ऐसा ख़याल करके मैंने अपनी ज़िन्दगी शुरू की और 'इन दवाओं से बड़ा नुकसान पहुँचता है' ऐसा ख़याल करके मैं अपनी ज़िन्दगी ख़तम कर रहा हूँ। दवाओं से रोग दब जाता है, अच्छा नहीं होता। असल में डाक्टर का काम होना चाहिये कि वह लोगों को बीमार होने से बचावे न कि उन्हें अच्छा करे, क्योंकि दवाओं से बीमारी अच्छी नहीं होती।

भोजन ही अच्छी तन्दुरुस्ती की बुनियाद है। इसलिये यह बहुत ही जरूरी है कि हम अच्छे से अच्छा भोजन करें। अन्धकार में पड़े रहने के कारण लोग खराब भोजन करते हैं; इसी लिये दुनिया में हमें इतनी बीमारियां देखने को मिलती हैं। जिस तरह दो समानान्तर (बेडी) रेखाओं (Parallel lines) का मिलना मुश्किल है उसी तरह बिना अच्छे भोजन के अच्छी तन्दुरुस्ती रखना नामुमकिन है। खाने की चीजों के ठीक चुनाव पर ही हमारी सच्ची भलाई निर्भर है।

शरीर के अन्दर दाखिल होने का बड़ा बन्दरगाह मेदा है। जबान और नाक दो दरवान हैं, जो खराब भोजन को उसके अन्दर जाने से रोकते हैं। कुत्ते, बिल्ली और दूसरे जानवरों को देखिये। वे सूंघ कर और चखकर पहिले भोजन की जांच कर लेते हैं और अगर उन्हें कुछ भी गड़बड़ी दिखलाई पड़ती है तो वे उसे फिर नहीं खाते। प्रकृति (कुदरत) ने उन्हें समझ (Instinct) दी है, जिसके सहारे वे अच्छे और खराब भोजन को पहिचान लेते हैं। आदमी ने अपनी इन्द्रियों को खराब कर डाला है, जिससे वे अच्छे और खराब भोजन के भेद को समझ नहीं सकते। मांस अच्छा भोजन नहीं है, यह बात साबित हो चुकी है। जो जातियां गोश्त खाती हैं उनकी तन्दुरुस्ती खराब होती जा रही है। इंग्लैंड में सफाई वग़ैरह का इन्तज़ाम दूसरे मुल्कों से अच्छा है, लेकिन खराब भोजन करने की वजह से वहां के रहने वालों की तन्दुरुस्ती खराब होती जा रही

है। पारसाल फ़ौजी नौकरी के लिये नौजवानों की जब डाक्टरी हुई तो ५० फ़ीसदी नौजवान छांट दिये गये और इस साल ६७ फ़ीसदी। ५००० माताएँ बच्चा पैदा होने के समय मरती हैं। हिन्दुस्तान में बहुत अधिक तादाद में लोग मांस नहीं खाते, लेकिन मुझे पूरा विश्वास है कि वे दूसरे मुल्कों के लोगों से बल और बुद्धि में किसी तरह भी पिछड़े नहीं हैं। अगर उन्हें मौक़ा मिले तो दुनिया की किसी भी जाति से वे आगे बढ़ सकते हैं। दुख की बात तो यह है कि हिन्दुस्तान या इंग्लैंड के डाक्टरी कालिजों में भोजन का कोई ख़ास विभाग (Chair for dietetics) नहीं है, इसलिये हमारे डाक्टरों को भोजन के बारे में कुछ भी जानकारी नहीं होती। भोजन के विशेषज्ञ (Diet specialists), जैसे अमेरिका के मैकफ़ेडन (Macfadden) और इंग्लैंड के जोसिया ओल्ड फ़ील्ड, (Josiah old field) ने यह साबित कर दिया है कि मुनासिब (उचित) भोजन से कठिन से कठिन रोग भी अच्छा किया जा सकता है। रोगों को दूर करने के लिये शरीर की ज़रूरत समझ कर सिर्फ़ उचित भोजन ठीक मात्रा (मिक़दार) में देना चाहिए। कम खाना ज्यादा खाने से अच्छा है। जब आप भोजन का सुधार करना चाहें तो श्वेतसार पदार्थ (Starches) और मांसवर्द्धक पदार्थों (Protein foods) की मात्रा जहां तक हो सके कम करें, और फल और तरकारियों की मिक़दार बढ़ायें। ऐसा करने से आपकी ज़िन्दगी सुख से कटेगी। जितनी जल्दी इन्सान श्वेतसार

(Starches) और मांसवर्द्धक पदार्थों को कम करे और भरसक मसालों को छोड़ दे, उतनी ही जल्द उसकी तन्दुरुस्ती अच्छी होगी। मसालों से पचाने वाले अंग उत्तेजित होते और ज़्यादा काम करते हैं, जिससे ज़्यादा खाने का मन होता है, और ज़्यादा खाने से भोजन पचाने वाले अंगों को ज़्यादा काम करना पड़ता है, जिससे वे जल्द ही खराब हो जाते हैं।

वैज्ञानिकों (सायन्सदां) का मत है और यह मत दिन-ब-दिन बढ़ रहा है कि बुड्ढा हो जाना जरूरी नहीं है और बराबर ही बनी रहने वाली जवानी को रख सकना नामुमकिन (असम्भव) नहीं है। प्रकृति के क़ानून पर अमल करने से अपनी सब इन्द्रियों को अच्छी हालत में रखता हुआ आदमी कम से कम १०० साल तक जिन्दा रह सकता है।

हिपॉक्रेटीज़ (Hippocrates) जो आजकल की दवाओं के जन्मदाता कहे जाते हैं, प्रकृति की तीन दवाओं यानी धूप, हवा और पानी पर बड़ा जोर दिया करते थे। आगे चल कर गैलन (Galen) साहब ने पैसा पैदा करने की इच्छा से दवाओं को ईजाद किया जो आज तक हमारे पीछे लग रही हैं।

हमारे बहुत से डाक्टर इन ऊपर बताये क़ुदरती दवाओं के बारे में कुछ भी नहीं जानते और न उन्हें यही सिखलाया गया है कि मुनासिब भोजन इस शरीर रूपी इंजन में क्या क्या चमत्कार दिखला सकता है। जिस तरह मोटे तेल (क्रूड आयल) से लाने वाला इंजन पेट्रोल या इसी प्रकार के किसी दूसरे साफ़

किये हुए तेल से काम नहीं कर सकता उसी तरह शरीर रूपी यह इंजन तैयार किये हुए बनावटी भोजनों से नहीं चल सकता। उसे ठीक तौर पर चलाने के लिये प्रकृति ने कुछ खास तरह के भोजन पैदा किये हैं। शरीर की मशीन कुछ हद तक भोजन की ख़राबी सहती जाती है लेकिन उसके बाद वह ख़राब हो ही जाती है। आजकल नौजवान २०, ३० या ४० साल की उम्र में मरते हुए देखे जाते हैं और बहुत से बच्चे लड़कपन में ही मर जाते हैं। इसका खास सबब वह ख़राब भोजन है, जिसे माता पिता अपने बच्चों को खिलाया करते हैं। जब किसी को लक़वा मारता है तो वह कहता है कि मुझे बुख़ार आया था और पसीने की हालत में मैं बाहर गया, जिससे सर्दी लग गई और मुझे लक़वा मार गया। उसका यह ख़याल बिलकुल ग़लत है। सच बात तो यह है कि नामुनासिब और बे-जंचा-तुला (Unbalanced) भोजन से उसके शरीर में बहुत दिनों से ज़हर इकट्ठा हो रहा था, इस ज़हर के कारण उसकी ख़ून की नलियाँ सख़्त और नाज़ुक हो गईं। जब उसे बुख़ार आया तो उसके ख़ून का दबाव बढ़ गया और दबाव बढ़ने से नाज़ुक ख़ून की नलियों में ख़ून न समा सका, जिससे नलियाँ दिमाग़ में फट गईं और उनसे लगाव रखने वाले हिस्सों में लक़वा मार गया। दिमाग़ शरीर की हरकतों का चलाने वाला है, इसलिये अगर ख़ून के दबाव से उसमें कोई ख़राबी पैदा हो गई तो हाथ, पैर और चेहरे में लक़वा मार जाता है। इस बीमारी को अन्दर ही अन्दर दबा

कर दवाएँ रोगी की तकलीफ़ को बनाए रखती हैं पर उसे दूर नहीं कर सकतीं। बेचारा लम्बे अर्से तक बड़े कष्ट से अपने दिन काटता है।

आजकल डाक्टर लोग बहुमूत्र (Diabetes) की बीमारी को 'इन्स्युलिन' (Insulin) नाम की दवा से अच्छा करते हैं, लेकिन इससे बहुमूत्र अच्छा नहीं होता। इससे तो रोगी की तकलीफ़ और भी बढ़ जाती है और बीमार और लाचारों की तादाद भी बढ़ती है। प्रकृति हमेशा आदमी को बिल्कुल तन्दुरुस्त पैदा करती है लेकिन उसके क़ानून को न मानने से आदमी अपनी तन्दुरुस्ती बिगाड़ लेता है। इंग्लैंड में अच्छे से अच्छा इलाज होते हुए भी और अच्छे से अच्छे क़ीमती औज़ारों से भरे-पूरे बड़े बड़े अस्पतालों के रहते हुए भी ४ या ५ हज़ार माताएँ बच्चा पैदा करने के समय मर जाती हैं। इस बढ़ी हुई मौत का कारण सहज में जाना जा सकता है। बात यह है कि गर्भवती होने की हालत में ख़राब और प्रकृति-विरुद्ध (ख़िलाफ़-.कुदरत) भोजन करने के कारण उनके .ख़ून में ज़हर पैदा हो जाता है, जिससे उसकी बीमारी रोकने की ताक़त कम हो जाती है। असल में ख़राब खाने पीने से पैदा हुआ ज़हर माताओं के गर्भाशय (बच्चेदानी) को ख़राब करके उनकी मौत का कारण होता है, न कि दाया या डाक्टर के ज़हरीले हाथ या गंदे पट्टियों का इस्तेमाल। योरोप में सफ़ाई और तन्दुरुस्ती की दूसरी बातों से वहां के लोग ज़्यादा समय तक ज़िन्दा रहते हैं लेकिन उनकी

शारीरिक हालत जितनी चाहिये उतनी अच्छी नहीं रहती। यह किसी तरह भी अच्छी बात नहीं कही जा सकती।

जो पाक और साफ़ दवाएँ शरीर की अन्दरूनी प्रयोगशाला (Laboratory) में क़ुदरती भोजन करने से तैयार होती हैं वे ही सच्ची दवाएँ हैं, जो बीमारियों को आराम कर सकती हैं, दूसरी दवाएँ तो बीमारियों को सिर्फ़ दबा देती हैं। इस किताब के पढ़ने से आपको मालूम हो जायगा कि बिना डाक्टरों की मदद के हम बीमारियों को कैसे अच्छा कर सकते हैं, जिसका नतीजा यह होगा कि आपकी सभी इन्द्रियाँ आखिर दम तक अच्छी हालत में बनी रहेंगी और आप बहुत साल तक जिन्दा रह सकेंगे। यदि मुनासिब भोजन का ख़याल रखा जाय तो जो बच्चे आज दुबले और बदसूरत दिखलाई पड़ते हैं वे ही आगे चलकर मज़बूत और सुन्दर स्त्री और पुरुष हो सकते हैं।

एल० एन० चौधरी

स्वास्थ्य और पुनर्यौवन के लिए

आदर्श भोजन

बीमारियों को रोको और सुख से बहुत दिनों तक ज़िन्दा रहो।

बुढ़ापा एक तरह का रोग है। शरीर की भीतरी गड़बड़ी से रोग पैदा होता है। इस गड़बड़ी को रोकिये, बुढ़ापा न आवेगा।

रोग को रोकने की ताक़त आदमी के बदन से बुढ़ापे में जाती रहती है। उसकी मांस पेशियों (Muscles) का लचीलापन जाता रहता है और वे थोड़ी सी मेहनत से ही थक जाती हैं। ख़ून की नलियों (Arteries) के चमड़े लचीले बने रहने के बदले कड़े और नाज़ुक हो जाते हैं। आँखों की रोशनी कम हो जाती है और कानों से कम सुनाई पड़ता है। सारी इन्द्रियाँ शिथिल पड़ जाती हैं। हाथ काँपने लगते हैं और ताक़त और फुर्ती

घट जाती है। हाज़मा अक्सर ख़राब रहता है और तबीयत गिरी हुई रहती है। इन सब बातों से आदमी समझता है कि मैं बूढ़ा हो गया हूँ। हिन्दुस्तान में बुढ़ापे की यह हालत ४० साल की उम्र में आ जाती है, कभी कभी इससे कुछ ज़यादा उम्र में।

स्नायु संस्थान (Nervous System) पर ही ज़िन्दगी क़ायम है। जिस तरह मशीन की बैटरी बिजली से बार बार भरी जाती है उसी तरह अगर शरीर के स्नायु-तन्तुओं में बिजली भरी जाय तो इन्सान कभी बूढ़ा न हो और उसकी खोई हुई ताक़त उसे फिर मिल सकती है। शरीर को कुछ ख़ास ख़ास पदार्थों की ज़रूरत ख़ास ख़ास मिक़दार में पड़ती है जिनमें से हरेक कुछ न कुछ काम करता है और शरीर को ताक़त पहुँचाता रहता है। कुछ मुनासिब हद तक एक पदार्थ की जगह दूसरा पदार्थ खाया जा सकता है। लेकिन इस हेर-फेर में अगर अंधाधुन्ध हुई तो बीमारी ज़रूर पैदा हो जाती है। अगर भोजन का चुनाव भी अच्छा हुआ तो आपको उचित मात्रा में बीच बीच में काफ़ी समय देकर उसे ख़ूब कुचल कुचल कर खाना चाहिए। मैं कुछ ऐसे उसूल (नियम) बतलाऊँगा जिनकी मदद से हरेक आदमी तरह तरह के भोजनों का तजरबा (अनुभव) करके अपने लिये बढ़िया से बढ़िया भोजन का चुनाव कर सकता है।

कौन कौन से ऐसे सबब हैं जिनकी वजह से आदमी की ऐसी हालत हो जाती है ?

इस हालत तक पहुँचाने का ख़ास सबब यह है कि ज़हर शरीर

शरीर की प्रयोगशाला

(चित्र नं० १)

में जमा होकर उसी में जज़्ब होता जाता है। यह ज़हर बहुत धीरे धीरे पैदा होता है। सच बात तो यह है कि ज़हर रोज़ पैदा होता है और उसकी ख़राबी दिन-ब-दिन इतना धीरे-धीरे बढ़ती जाती है कि वह आदमी उसकी परवाह नहीं करता। एक दिन ऐसा आता है कि वह एकाएक बीमार हो जाता है और वह समझता है कि बीमारी खुली हवा में घूमने या सर्दी लगने से पैदा होगई है। इसकी एक मिसाल लीजिये। अगर किसी आदमी को लक़वा मार देता है तो वह कहता है कि मुझे बुख़ार आ गया था। मैं पाख़ाना फिरने के लिये रात को बाहर गया था, वहीं मुझे सरदी लग गई, जब घर वापस आया तो मुझे लक़वा मार गया; लेकिन उसका यह ख़्याल ग़लत है। बात यह है कि ज़हर उसके शरीर में बहुत पहिले से जमा हो रहा था और ख़ून की नलियाँ (Arteries) सख्त होती जा रही थीं, यहाँ तक कि धीरे धीरे इन नलियों का लचीलापन नष्ट होगया। बुख़ार के कारण उनमें से एक नली दिमाग़ में फट गई और इस तरह उसे लक़वा मार गया। बुख़ार की हालत में बाहर घूमने में उसकी बीमारी और भी बढ़ गई। जितनी बीमारियाँ एकाएक पैदा होती हैं उन सब का यही सबब होता है। वे सब बहुत समय के ख़राब भोजन से ही पैदा होती हैं। खुली हवा में घूमने या सर्दी लगने से इन बीमारियों का कोई सरोकार नहीं रहता। यह ज़हर शरीर में अनुचित भोजन करने या अच्छा भोजन भी ज़्यादा खाने से पैदा हो जाता है और क़ब्ज़ पैदा

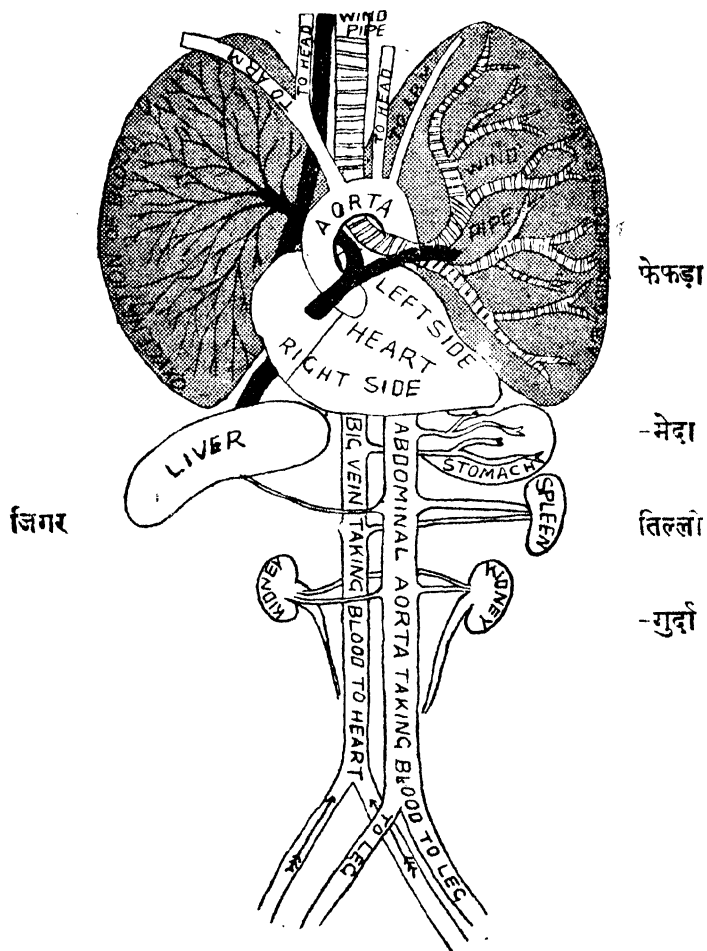
करता है। चतुर आदमी वह है जो बुढ़ापे को बचाने की कोशिश पहिले से ही करता है और ४० साल या उससे भी कम उम्र में इन्द्रियों को रोककर होशियारी से काम लेता रहता है।

ख़ून

ख़ून जीवन की धारा है। अच्छी तन्दुरुस्ती इसी जीवन-धारा पर निर्भर (मुनहसर) है। हम जो खाते हैं उसी से ख़ून बनता है। यदि हम कुदरती भोजन करें तो अच्छा ख़ून बनेगा। जिस तरह ख़राब सामान से अच्छा घर नहीं बनता उसी तरह ख़राब भोजन से अच्छा ख़ून नहीं बन सकता। ज्यादा और बे-मेल भोजन करने से जो भोजन नहीं पचता वह अंतड़ियों में जमा होकर सड़ता है, जिससे 'टॉक्सिन्स' (Toxins) नाम के ज़हरीले द्रव्य (माद्दे) पैदा होते हैं, जो जिगर गुर्दे और फेफड़ों पर हमला करते हैं। ये ज़हरीले पदार्थ ख़ून में मिल जाते हैं और उसकी बीमारियों को रोकने वाली ताक़त को कमज़ोर बना देते हैं। याद रखिये और मानिए कि जब तक ख़ून साफ़ रहेगा वह सभी तरह के कीड़ों को, जो शरीर के भीतर घुसते हैं मार डालता है।

आदमी के शरीर की प्रयोगशाला (Laboratory)

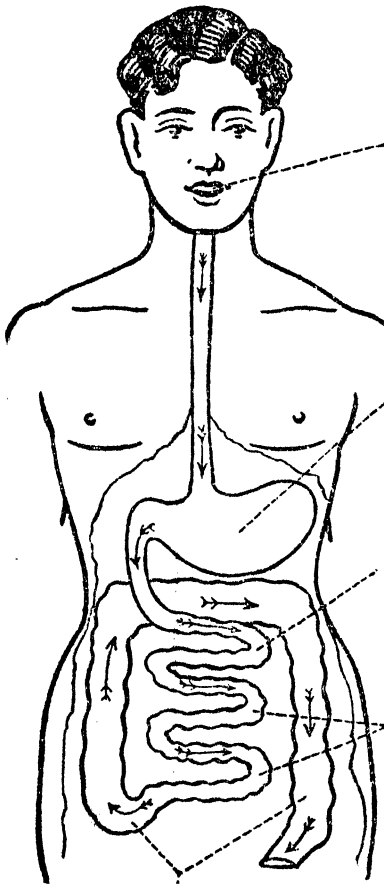
इसमें एक बड़ी लम्बी भोजन नलिका (Alimentary canal) मुंह से शुरू होकर पाख़ाने के रास्ते में ख़तम होती है। इस

WIND PIPE
TO HEAD
TO HEAD
TO ARM
TO ARM
WIND PIPE
AORTA
LEFT SIDE
HEART
RIGHT SIDE
LIVER
BIG VEIN TAKING BLOOD TO HEART
ABDOMINAL AORTA TAKING BLOOD TO LEG
STOMACH
SPLEEN
KIDNEY
KIDNEY
TO LEG
TO LEG
फेफड़ा
मेदा
जिगर
तिल्ली
गुर्दा

चित्र नं० २

नली के दो हिस्से होते हैं :— (१) वह हिस्सा जो दिखलाई पड़ता है, यानी मुंह, जीभ और गला। मुँह में दांत होते हैं जो भोजन को पेट में जाने के पहिले खूब कुचलते हैं। जीभ और गला भोजन के चबाने और निगलने में मुँह की मदद करते हैं। भोजन को कुचलने के अलावा मुँह एक और ज़रूरी काम करता है। वह है राल या थूक (Saliva) का इकट्ठा करना, जिससे श्वेतसार पदार्थ (रोटी, चावल, आलू, केला इत्यादि) हज़म होते हैं। इस राल या थूक का असर खारापन पैदा करने वाला होता है। श्वेतसार पदार्थों (Starchy food) को पानी की घूंट के साथ नहीं निगलना चाहिये बल्कि थूक से उसे अच्छी तरह मिलाकर तब पेट में डालना चाहिये। यह बात ज़रूरी है और इसे कभी नहीं भूलना चाहिये। (२) गले के बाद भोजन फिर भोजन-नली के दूसरे हिस्से में जाता है (चित्र नं० १ देखिये), जो दिखलाई नहीं पड़ता। यह मेदा, छोटी अंतड़ियों और बड़ी अँतड़ियों से बना होता है और पाखाने के रास्ते में ख़तम होता है।

मेदा भोजन पचाने वाली नली का एक बड़ा कोठा है, जिसकी शक्ल नाशपाती की तरह है। इसकी तह में छोटी-छोटी मांस की गिल्टियाँ (Glands) होती हैं, जिनमें से भोजन को पचाने वाला रस निकलता रहता है, जिसे मेदे का रस (Gastric Juice) कहते हैं। मुँह में कुचला हुआ भोजन मेदे में जाकर उसके रस से मिल जाता है। यह रस सिर्फ़ मांस वर्द्धक पदार्थों

(Proteins—दाल, दूध, मांस, मछली, बादाम, अखरोट इत्यादि) को हज़म करता है। इसका असर खटाई लिये हुए है। मेदा फिर सारे भोजन को मथ डालता है और उसको कुछ तरल और कुछ ठोस कर देता है। इस कार्रवाई में ४ से ६ घण्टे लगते हैं। इस बीच में थूक से मिले हुए श्वेतसार भोजन (Starchy food) की भी पाचनक्रिया चलती रहती है। इसलिये श्वेतसार भोजन को सब से आखीर में खाना चाहिये, ताकि मांस वर्द्धक पदार्थ ('Building up' food) मेदे के नीचे वाले हिस्से में भर जाँय और मेदे का रस उन पर काम करता रहे; और श्वेतसार भोजन (Starchy food) मेदे के ऊपरी भाग में अलग भरा रहे ताकि थूक उस पर अपना काम करता रहे। मेदे का रस चिकनाई (Fats) घी, तेल इत्यादि और श्वेतसार (Starches) को नहीं हज़म करता। मेदे के हाज़मे के बाद बदला हुआ भोजन छोटी अंतड़ियों में जाता है, जहां अग्न्याशय का रस (Pancreatic juice) अग्न्याशय से (Pancreas) और जिगर का रस (पित्त Bile) जिगर से (Liver) आकर उसमें मिलते हैं। इन दोनों कोठों की नलियाँ छोटी अंतड़ियों के ऊपरी हिस्से में मिलती है (नक्शा देखिये)। इन दोनों कोठों के रस बचे हुए श्वेतसार पदार्थों, चिकनाई वाले तथा शकर वाले पदार्थों (Starches, fats and sugars) को हज़म करके उसे पचने लायक़ रस बना देते हैं। जिगर का रस (Bile पित्त) और अग्न्याशय का रस (Pancreatic juice) चिकनाई (Fats) और श्वेतसार

एक निगाह में पाचन क्रिया की जानकारी

मुंह–बिना चबाया भोजन, थूक जो उसको पचाकर चीनी में बदलता है। भोजन का इसलिये चबाना निहायत जरूरी है।

मेदा–इससे मेदे का रस निकलता है जो खटाई होता है। वह मांस वर्द्धक पदार्थों को पचाता है। श्वेतसार भोजन जमा रहता है। चिकनाई के पदार्थ ज्यों के त्यों रहते हैं। सब प्रकार के भोजन का मंथन हो जाता है।

छोटी अंतड़ियां, पहला भाग–जिगर और अग्न्याशय के रस जमा होते हैं। चिकनाई के पदार्थ हज़म हो जाते हैं। श्वेत-सार पदार्थ अच्छी तरह हज़म हो जाता है।

छोटी अंतड़ियां बड़ा भाग–काइल (रस) जज़्ब होता है और सफाई के लिये जिगर में होकर फेफड़े की ओर जाता है।

चित्र नं० ३

बड़ी अंतड़ियां—बिना पचा और फाज़िल भोजन सड़ता है और उसमें ज़हरीले कीड़े पैदा होते हैं जिससे बीमारी होती है।

पदार्थों (Starches) को दूध की तरह बना देते हैं और सब भोजन भूरे रंग के एक रस में बदल जाता है, जिसे 'काइल' (Chyle) या 'पाकाशयस्थ अन्नरस' कहते हैं। छोटी अंतड़ियों की लम्बाई २४ फ़ीट होती है और उनमें लाखों की तादाद में छोटी छोटी नलियां होती हैं, जिन्हें 'विली' (Villi) कहते हैं और जो पाकाशयस्थ अन्नरस (Chyle) को सोख कर जिगर (Liver) में ले जाती हैं (चित्र देखिये), जहां वह साफ़ होकर साफ़ खून बनता है। जिगर छन्ने का काम करता है और काइल (Chyle पाकाशयस्थ अन्नरस) को छानकर उसे दिल (Heart) की दाहिनी ओर फेंक देता है। वहां से वह फेफड़ों में जाता है जहां मुँह से जो साफ़ हवा हम भीतर सांस के ज़रिये ले जाते हैं उससे उसकी सफ़ाई होती है और भोजन अन्त में साफ़ खून के रूप में बदल जाता है। यही ख़ून जीवनधारा है। अब यह ख़ून दिल की बाईं ओर जाता है (चित्र देखिये), दिल एक पम्प है, जो ख़ून को शरीर के सब अंगों में पहुँचाता है (चित्र देखिये)। हमारे शरीर की यह प्रयोगशाला बड़ी ही विचित्र होती है और आदमी को अचंभे में डाल देती है। दुनिया की कोई प्रयोगशाला इस शरीर की क़ुदरती प्रयोगशाला की बराबरी नहीं कर सकती, जो भोजन से ख़ून बनाती है। दुनिया की प्रयोगशालाएँ रोटी, मक्खन और दूध से एक बूँद भी ख़ून अभी तक नहीं बना सकी हैं लेकिन शरीर की यह प्रयोगशाला हर समय और बिना चूके हुए ख़ून बनाती रहती है। इस

लिये शरीर की यह प्रयोगशाला दुनिया की और प्रयोगशालाओं से कहीं बढ़ी-चढ़ी है और जो दवाएँ उसमें तैयार होती हैं, वे आदमी की बनाई हुई दवाओं से कहीं बढ़ कर हैं। कहने का मतलब यह है कि बहुत लम्बी चौड़ी कीमियागरी और बहुत मेहनत के साथ भोजन से ख़ून तैयार होता है।

जब भोजन छोटी अंतड़ियों में सोख जाता है तो उसका बचा हुआ हिस्सा, जो जज़्ब नहीं होता, बड़ी अंतड़ियों में चला जाता है। छोटी और बड़ी अंतड़ियां जहां मिलती हैं वहां एक हिस्सा 'आपेन्डिक्स' (Appendix) होता है। यह बच्चे के गर्भाशय के जीवन का अवशेष होता है। कुछ लोगों में यह एक तंग नली सा होता है लेकिन आम तौर से यह एक ठोस मांस का पिंड होता है। बड़ी अंतड़ियां थोड़ी थोड़ी दूर पर अजीब तरह से उभड़ी होती हैं। बड़ी अंतड़ियों के तीन हिस्से होते हैं—ऊपर उठने वाला, आड़ी जाने वाला और नीचे उतरने वाला हिस्सा पाख़ाने के रास्ते में ख़तम हो जाता है। बड़ी अंतड़ियों के नीचे का ६ इञ्च लम्बा हिस्सा मलाशय (Rectum) कहलाता है, जिसके ऊपरी हिस्से में पाख़ाना इकट्ठा होता है।

अंतड़ियों में भोजन के हज़म की कार्रवाई ४ से ७ घंटे तक चलती है। मल को बड़ी अंतड़ियों से बाहर निकलने में १२ से १५ घण्टे लगते हैं। कम या ज़्यादा समय का लगना मल की ठीक हालत पर निर्भर (मुनहसर) है। यदि मल ज़रा गीला है तो जल्दी निकल जाता है लेकिन यदि सूखा है तो उसे निकलने

में ज़्यादा समय लगता है। बड़ी अंतड़ियाँ असल में शरीर की नाबदान है (Cesspool), जिसे बिल्कुल साफ़ रखना चाहिये।

ज़िन्दगी की धारा खून ही है।

खून में लाल और सफ़ेद कोषाणु (Cells—सेल्स) होते हैं, जिन्हें 'कार्पसल्स' (Corpuscles) कहते हैं। ये कोषाणु 'जीवन रस' (Plasma) नाम के रस में झूलते रहते हैं। ये इतने छोटे होते हैं कि सिर्फ़ ख़ुर्दबीन से देखे जा सकते हैं। लाल ज़र्रों की तादाद ज़्यादा होती है। जहां ६०० लाल ज़र्रे होते हैं वहां सिर्फ़ एक सफ़ेद ज़र्रा होता है। सफेद ख़ून के ज़र्रे बाहरी बीमारियों के हमलों से शरीर की रक्षा करते रहते हैं। जब बीमारी शरीर पर हमला करती है तो इन ज़र्रों की तादाद स्नायु-संस्थान (Nervous system) के हुक्म से एकदम बढ़ जाती है और वे फिर बीमारी पर टूट पड़ते हैं और उसके कीड़ों को मार डालते हैं। इसी तरह जब किसी आदमी को घाव हो जाता है तो ये ज़र्रे घाव के चारों ओर इकट्ठा हो जाते हैं और ख़ून को गाढ़ा करके घाव को भरना शुरू कर देते हैं। ख़ून के इन्हीं बहादुर ज़र्रों पर आदमी की ज़िन्दगी निर्भर है। ये सफ़ेद ज़र्रे ही घावों को भरते और टूटी हुई हड्डियों को जोड़ते हैं; डाक्टर तो घावों को सिर्फ़ साफ़ रखते हैं और खपच्चियों से हड्डियों को अपनी जगह बांध देते हैं। घाव को भरने और टूटी हड्डियों को जोड़ने का काम असल में ख़ून के ये ही ज़र्रे करते हैं। इनको देख रेख

हमेशा करनी चाहिये और इन्हें हमेशा अच्छी हालत में रखना चाहिये। इन्हें अच्छी हालत में रखने के तरीक़े को अंगरेज़ी में ल्यूकॉसायटॉसिस (Leucocytosis) कहते हैं। इसकी खोज सबसे पहिले रूस के वैज्ञानिक (साइन्सदां) मेचनीकाफ (Metchnikoff) ने की थी। इसने इस बात को साबित किया था कि ख़ून के ये सफ़ेद ज़र्रे बीमारी के कीटाणुओं पर हमला करके उन्हें खा जाते हैं। इसीलिये वे खाने वाले ज़र्रे भी कहे जाते हैं। हज़ारों मर कर मवाद बन जाते हैं और उनकी जगह लेने के लिये लाखों तैय्यार रहते हैं। इस फ़ौज की रक्षा अच्छे भोजन से हमेशा करते रहना चाहिये और उसे ख़ूब अच्छी हालत में रखना चाहिये।

ख़ून खारापन (Alkaline) लिये होता है और उसे इसी तरह का रखना भी चाहिये। यदि वह खट्टा (Acid) हो गया तो वह 'अम्लपित्त' (Acidosis) नाम की हालत पैदा कर देता है, जिससे और कई तरह की बीमारियां पैदा हो जाती हैं। ख़ून का खारापन और खट्टापन हमारे भोजन पर निर्भर है। भोजन दो क़िस्म के होते हैं:—एक तो खारापन पैदा करने वाले और दूसरे खटाई पैदा करने वाले। क़ायदे से तन्दुरुस्ती के लिये हमें ८० फ़ी सदी खारापन पैदा करने वाले और सिर्फ़ २० फ़ी सदी खटाई पैदा करने वाले भोजन करना चाहिये। लेकिन यदि किसी को अम्लपित्त (Acidosis) की बीमारी हो गई है तो उसे १०० फ़ी सदी खारापन पैदा करने वाले भोजन लगभग दो हफ़्ते

करने के बाद तब २० फ़ी सदी खटाई पैदा करने वाले भोजन करना चाहिये।

खटाई और खारापन पैदा करने वाले भोजनों की सूची

खटाई पैदा करने वाली खाने और पीने की चीज़ें—

सब तरह के मांस, मछली, मुर्ग़ी वग़ैरह (Poultry), सफ़ेद आटेकी रोटी, पूरी लूचीया मैदे की दूसरी चीजें, सब तरह के कड़े सूखे मेवे(Nuts) जैसे अख़रोट, बादाम, मूंगफली, मटर, सेम, लोभिया, बेर, और आलू बुख़ारा या विलायती प्रून।

छिलका निकाली सब तरह की दाल, अंडे की सफ़ेदी, चाकलेट मिठाई, सफ़ेद चीनी; शराब, चाय, और कहवे में तो बहुत ज़्यादा खटाई है।

खारापन पैदा करने वाली खाने और पीने की चीज़ें—

बेर और आलूबुख़ारे को छोड़ कर सब तरह के फल (मटर, सेम और लोभिया को छोड़ कर) सब तरह की तरकारियां। तरबूज़ और खरबूज़े। दूध, मक्खन, अंडे का पीला हिस्सा (ज़र्दी); चोकरदार आटा, बाजरा और जुआर, ककड़ो, लौकी, और दूसरी तरकारियाँ। अन्न और दाल के छिलके में खनिज लवण (Mineral Salt) और विटेमिन्स (Vitamines) हैं। अन्न और दाल के छिलके जब नहीं निकाले जाते तो वे खारापन पैदा करने वाले भोजन होते हैं। जापान के सोयाबीन (Soyabean) में बहुत अधिक खारापन है।

ज़रूरी बातः—

शराब, चाय और क़हवे में सबसे ज्यादा खटाई होती है। हमारे देश के लोग इनको बहुत ज्यादा इस्तेमाल करने लगे हैं, इसलिए वे यदि अनपच और अंतड़ियों की बीमारियों से अक्सर परेशान रहें तो इसमें कोई ताज्जुब की बात नहीं है। चाय और कहवे में थीन और कैफीन (Theine & Caffein) नाम की दो ज़हरीली चीजें रहती हैं जो स्नायुओं (आसाब) का तहस नहस कर देती हैं। चाय में टॉनेन (Tannin) नाम की चीज़ भी रहती है जो कफदार झिल्लियों (Mucous membranes) को मोटा कर देती है और उनकी बनावट को खराब कर देती है। इनके पीने से धीरे धीरे बहुत सी बीमारियाँ पैदा हो जाती हैं। खून की नलियाँ कड़ी और नाज़ुक हो जाती हैं और गठिया की बीमारी भी पैदा हो जाती है।

ऊपर दी हुई खारापन और खटाई पैदा करनेवाले भोजनों की सूची से हरेक आदमी ८० फी सदी खारापन पैदा करने वाली खाने और पीने की चीज़ों का चुनाव कर सकता है। भोजन में कच्ची सब्ज़ी और सादो तौर से पकाई हुई तरकारियाँ अधिक होनी चाहिये; इससे उतर कर फल रखने चाहिये। श्वेतसार (Starches) और मांस वर्द्धक पदार्थों (Proteins) को खाने में बहुत ही कम जगह मिलनी चाहिए।

बच्चों को जवानों के बनिस्बत मांस वर्द्धक चीज़ें खाने की

ज़्यादा ज़रूरत है। उन्हें और लोगों का मामूली भोजन कभी नहीं देना चाहिये, उन्हें सूखे गरीदार मेवे, दूध तथा दूसरी मांसवर्द्धक (Proteins) चीज़ें, अधिक खिलानी चाहिये।

प्रकृति (कुदरत) के साथ मिलकर रहना सीखिये। इससे आपके मांसतन्तु (Tissues) खराब न होंगे, आपको कोई बीमारी न होने पायेगी, और आपके मन और शरीर निर्मल रहेंगे। जिस सूरत में कुदरत ने खाने की चीज़ों को पैदा किया है उन्हें उसी सूरत में खाइये। असल में बहुत कम ऐसे कुदरती भोजन हैं, जिन्हें पकाने की ज़रूरत हो। सब तरह की कच्ची तरकारियाँ सलाद (Salad) बनाकर खाई जा सकती हैं। रोटियाँ चोकरदार आटे की खानी चाहिये।

भोजन का तजरबा (अनुभव) मैं १४ साल से अपने ऊपर, अपने रोगियों पर और अपने रिश्तेदारों पर कर रहा हूँ। इस तजरबे का नतीजा मैं आप लोगों को इस पुस्तक में दे रहा हूँ।

भोजन के हिस्से :—

(१) शरीर को बढ़ाने और पुष्ट करने वाले भोजन या (Proteins) प्रोटीन्स—बच्चों को पुष्ट करने वाली चीज़ों को ज़्यादा खाने की ज़रूरत है, जैसे सूखे गरीदार मेवे, मटर, लोभिया, सेम (Beans). जानवरों का गोश्त, मछली, अंडे की सफेदी और दूध।

(२) गर्मी और फुर्ती पैदा करने वाली चीज़ें (Carbo-

hydrates—कार्बोहायड्रेट्स) और चिकनाई वाले पदार्थ (Fats) जैसे सब तरह के श्वेतसार (Starches) शक्कर, गुड़ इत्यादि और घी-तेल और चिकनाई लिए हुए दूसरे पदार्थ।

इससे साफ जाहिर है कि ४० साल की उम्र के बाद एक बूढ़े आदमी को ज्यादा मांसवर्द्धक चीजों को खाने की जरूरत नहीं है। रोज के कामों में जो छीजन होती है उसे पूरा करने के लिये बहुत कम पोषक चीजों को खाने की जरूरत है। बुढ़ापे में उसे गर्मी और फुर्ती पैदा करने वाली चीजों को खाने की बहुत जरूरत है। छीजन को मामूली तौर हर पूरा करने के लिए वह दूध या अंडा या थोड़े से बादाम, अखरोट खा सकता है और गर्मी और फुर्ती पाने के लिये उसे चोकरदार आटे की रोटी, मक्खन, घी और प्राकृतिक शक्कर खाना चाहिये। प्राकृतिक शक्कर वह सूखे मेवे जैसे किशमिश, खजूर, और दूसरे मीठे फलों से पा सकता है। शहद की चीनी सबसे बढ़िया चीनी होती है। सफ़ेद चीनी (जिसका आजकल इतना इस्तेमाल होता है) कभी नहीं खाना चाहिए; उसकी तो असल में कोई जरूरत ही नहीं है। ×

जिस आदमी का हाजमा कमजोर हो और कमजोर हाजमे से बुढ़ापे की तरफ झुकाव हो उसे बाजारू गुड़ या चीनी नहीं खाना चाहिये, क्योंकि वह चीनी पहिले अंगूरी शक्कर के रूप में बदल कर तब पचता है, (जिससे कोठों को बड़ा मेहनत पड़ती है) । किशमिश, केला, संतरा, खजूर वग़ैरह की चीनी तो

पहिले से ही पचने के लायक़ होती है; जिससे पचाने वाले कोठों को मेहनत नहीं पड़ती। जब हमारा ख़ून उम्दा और साफ़ होता है, जब हमारे ख़ून का दौरान अच्छा है, और जब ख़ून के सफ़ेद ज़र्रे (Lucocytes) मज़बूत हैं तो हमें ख़राब मौसम से न डरना चाहिये, और न इस बात की पर्वाह करनी चाहिये कि कोई बीमारी हमें पकड़ लेगी। जंगली जातियों को बीमारियाँ नहीं सतातीं क्योंकि वे क़ुदरती भोजन करते हैं, और हमारे वे हिन्दुस्तानी भाई जो अंग्रेज़ी ढंग का भोजन करते हैं बीमारियों से परेशान रहा करते हैं। इसकी वजह यह है कि वे मैदे की रोटियां, सफेद चीनी से बनी मिठाइयां, और ख़ूब मसालेदार उबली तरकारियां (जिसका पानी फेंक दिया जाता है और जिनके कीमती खनिज नमक ज्यादा तादाद में फेंके पानी के साथ निकल जाते हैं) इसके अलावा वे फल और सलाद खाते ही नहीं। इस तरह के भोजनों में विटेमिन्स (Vitamines) और खनिज लवण (Organic salts) नहीं रह जाते (जो बहुत ज़रूरी हैं।)

इसका मतलब यह न समझ लेना चाहिये कि मैदे की बनी रोटी किसी काम की नहीं होती, यह बिल्कुल श्वेतसार है और गरमी और फुर्ती पैदा करने वाली चीज़ है लेकिन इसमें खनिज लवण (Mineral salts) और विटेमिन्स (Vitamines) की कमी है, जिनकी ज़रूरत अच्छी तन्दुरुस्ती बनाने के लिये इतनी अधिक पड़ती है। यदि ये तत्व (चीज़ें) दूसरी चीज़ों

से आपको मिल जांय तो आप मैदे की रोटी खा सकते हैं। लेकिन क़ुदरत ने खनिज लवण (Salts) और विटेमिन्स बी (Vitamines B) मुनासिब हिस्से में चोकरदार आटे की रोटी में तन्दुरुस्ती के लिये दिया है, जिसे हम केवल अन्दाज़े से तय करके ऊपर से नहीं मिला सकते; इसलिये मैदे की रोटी छोड़कर चोकरदार आटे की रोटी खाना ही सबसे अच्छा है।

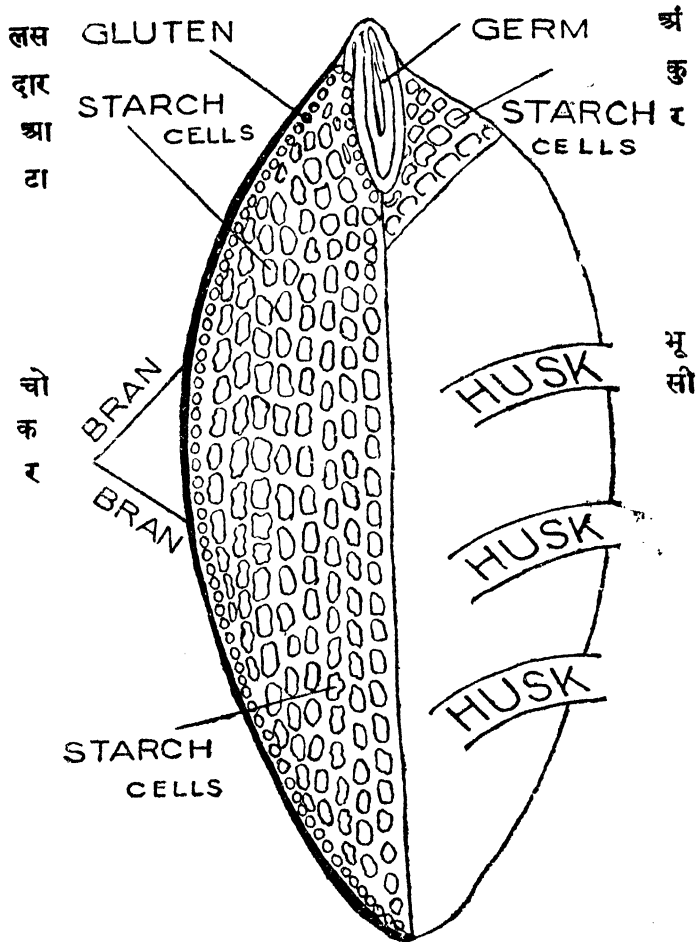
देखने में आता है कि बहुत से लोग ज़रूरत से ज्यादा खाते हैं; जल्दी जल्दी खाते हैं, जिससे पूरा फ़ायदा नहीं होता; या दिन-रात में कई बार खाते हैं, जिससे पचाने वाले कोठों को आराम नहीं मिलता। बहुत से लोग भोजन के साथ पानी पीते हैं, जिससे शरीर के क़ुदरती रस पतले पड़ जाने के कारण पूरी तरह पचाने का काम नहीं कर पाते।

चाय, क़हवा और शराब का हिन्दुस्तान में बहुत ज्यादा इस्तेमाल होता है। ये बहुत सी बीमारियों की जड़ हैं। इससे मेदे, अंतड़ियों, जिगर और गुर्दों में हमेशा के लिये सूजन आ जाती है। ये चीज़ें अंत में हाज़मे को ज़रूर ज़रूर खराब कर देती हैं। कब्ज़ और बदहज़मी (Dyspepsia) की बीमारी, जो आजकल अकसर देखने में आती है और जिससे दूसरी बीमारियां भी पैदा होती हैं, इन्हीं चीज़ों के इस्तेमाल से होती है।

बहुत अच्छी तन्दुरुस्ती बनाने वाले भोजन के पदार्थ

गेहूं का नम्बर मैं सबसे पहिले रखता हूं।

प्रकृति ने जितने अन्न पैदा किये हैं गेहूं उन सबका राजा है। इसके पेट में शुद्ध श्वेतसार (Starch) की एक थैली होती है और उसके चारों ओर लसदार आटे (Gluten) की एक तह। गरमी और फुर्ती पैदा करने के लिये ये दोनों बड़ी ज़रूरी चीज़ें हैं। लसदार आटे के बाहर चोकर की कई तहें होती हैं, भीतरी तहों में फ़ास्फ़ेट (Phosphates) और दूसरे खनिज लवण होते हैं। इसके अंकुर (Germ) में विटेमिन बी (Vitamine B) भरा रहता है और टूटी हुई मांस-पेशियों के रेशों की जगह नये रेशे पैदा करने का मसाला भी रहता है। बाहर की तह में तो बिल्कुल खुरदरा चोकर रहता है जो ख़ुद तो हज़म नहीं होता लेकिन हाज़मे के काम को बढ़ाने और साफ़ पाख़ाना लाने में मदद करता है। दूकानों से जो मैदा और सफ़ेद चीनी ख़रीद कर हम इस्तेमाल करते हैं, बदहज़मी पैदा करते हैं। उनमें से खनिज लवण (Mineral salts) और विटेमिन्स (Vitamines) निकल जाने से वे बेमेल भोजन हो जाते हैं, जो खाने लायक़ नहीं रह जाते। विटेमिन बी (Vitamine B) रहने के कारण गेहूं फुर्ती देता है और पेशियों की ताक़त को बढ़ाता है। ख़मीर (Yeast) से तैयार की हुई

लसदार आटा
GLUTEN
GERM
अंकुर
STARCH CELLS
STARCH CELLS
चोकर
BRAN
BRAN
HUSK
HUSK
HUSK
भूसी
STARCH CELLS

चित्र नं० ४

भोजन की चीज़ों से, जिनका इतना इश्तिहार किया जाता है, इस मद में कोई मदद नहीं मिलती, क्योंकि ख़मीर तो सड़ी गली और गंदी चीज़ है, जो सड़ान और उबाल (जोश) से तैयार की जाती है। गेहूं और छिलकेदार चावल क़ुदरत के बनाये हुए निर्दोष अन्न हैं और हाल में अमेरिका के डाक्टर काउगिल (Cowgill) ने साबित करके दिखलाया है कि ये किसी भी तैयार किये हुए भोजन से १० गुना ताक़त और फुर्ती देते हैं।

दूसरे नम्बर में मैं दूध और उससे बनी सब चीज़ों को यानी दही, मावा, मठा या घोल, मही और मक्खन को रखता हूं। दूध में चूना (Calcium) फॉस्फोरस (Phosphorus), मग्नेशियम (Magnesium) लोहा (Iron) और विटेमिन्स (Vitamines) आदि के सब खनिज लवण (Mineral Salts) मिलते हैं, जो हड्डी, दांत, और दिमाग़ को मज़बूत करते हैं। ये नमक (Salts) हज़म होने की शक्ल में पहिले ही से रहते हैं। अंग्रेज़ी दवाखानों की दवाओं और डाक्टरों के नुसख़ों के बनावटी नमकों की तरह नहीं होते। इन का भरोसा नहीं किया जा सकता।

तीसरे नम्बर में मैं खजूर, अंजीर, किशमिश और केले को रखता हूं जिनमें ६० से ८० फ़ी सदी शुद्ध तैयार चीनी होती है, जिससे शरीर को गरमी मिलती है जो उसके तापमान (Temperature) को क़ायम रखती है। चावल और आलू से जो श्वेतसार (Starch) हम को मिलता है उसे ख़ून में मिलने

के पहिले चीनी की शक्ल में तैयार होना पड़ता है। इसलिये जिन्हें बदहज़मी का रोग हो उन्हें श्वेतसार (Starch) का हिस्सा ऊपर कहे हुए फलों से लेना चाहिये, क्योंकि क़ुदरती शक्ल में उनमें चीनी हज़म होने के लिये पहिले से ही तैयार रहती है। हज़म करने वाले कोठों को उनकी चीनी बनाने के लिये मेहनत नहीं करनी पड़ती।

चौथा नम्बर मैं चावल और आलू को देता हूं। पांचवे और बहुत ज़रूरी नम्बर में हरी हरी तरकारियाँ और ज़मीन के भीतर पैदा होने वाली जड़वाली तरकारियां आती हैं, क्योंकि क़ुदरती तौर से तैयार हालत में वे सब प्रकार के लवण (Salts) और विटेमिन्स (Vitamines) शरीर को ज़रूरत के मुताबिक़ देती है।

सिर्फ़ एक मिसाल देकर मैं आपको यक़ीन दिला सकता हूं कि हरी हरी तरकारियां कितनी ज़रूरी चीज़ें हैं। गरमी के मौसम में जब घास सूख जाती हैं तो गाय और भैंस जो उनको खाती हैं, पीली पड़ जाती हैं, उनके चमड़े सिकुड़ जाते हैं, बाल झड़ जाते हैं, देह में झुर्रियां पड़ जाती हैं और वे ऐसे दिखलाई पड़ते हैं मानो उनमें कुछ जान नहीं है। लेकिन ज्योंही बरसात आती है और उनको हरी हरी घास खाने को मिलती है त्यों ही वे खिल उठते हैं, उनके चमड़ों पर रौनक़ आ जाती है, बाल जानदार हो जाते हैं और उनके चेहरों पर फ़ुर्ती और तेज़ी दिखलाई पड़ती है। इस तरह हालत बदल जाने का कारण हरी हरी घास है,

जिसमें उन्हें जरूरत के मुताबिक़ लवण खनिज (Salts) और विटेमिन्स (Vitamines) मिलते हैं। जब तरकारियां पकाई जाती हैं तो विटेमिन (Vitamine) का बड़ा हिस्सा जल जाता है लेकिन लवण (Salts) वैसे ही रहते हैं। इसलिये यह बहुत जरूरी है कि हमारे भोजन में सलाद (Salad) की शक्ल में कुछ कच्ची तरकारियां और फल ज़रूर रहें।

जिनकी इच्छा हो वे अंडे भी खा सकते हैं क्योंकि जानवरों से मिली हुई भोजन की चोज़ों में यह सब से बढ़िया चीज़ है। उनसे शरीर को पोषक और गरमी देने वाले पदार्थ मिलते हैं और उनमें कॅलशियम चूना (Calcium) लोहा (Iron) और फ़ास्फ़ेट (Phosphate) शुद्ध रूप में मिलता है। इसके अलावा इसमें लेसिथिन (Lecithin) होती है, जो स्नायु संस्थान (Nervous System—आसाब) और दिमाग़ को ताक़त पहुँचाता है। बहुत सी दवाओं के बारे में यह इश्तिहार किया जाता है कि उनमें लेसिथिन (Lecithin) मिलती हैं, लेकिन आदमी की बनाई हुई इन दवाओं में लेसिथिन (Lecithin) इस ख़ूबी का नहीं मिलता जैसा प्रकृति हमको देती है। अंडों में विटेमिन ए और डी होती हैं। आधे उबले अंडे फ़ायदेमन्द होते हैं। अंडों का खाना कोई ज़रूरी नहीं है और वे छोड़े जा सकते हैं।

चावल में गुण गेहूं का सा है, यदि बिना कूटे, छांटे वे खाये जांय। भूरे और लाल रङ्ग के चावल जो कांडे नहीं जाते

जिनमें खनिज द्रव्य (Minerals) सब मौजूद रहते हैं, खाने में उतने ही गुणकारी हैं जितने गेहूँ। जापानी, बंगाली और मदरासी सब चावल और मछली खाते हैं, लेकिन इन सब की तन्दुरुस्ती एक तरह की नहीं होती (कुछ मोटे होते हैं और कुछ पतले)। इसका खास कारण यह है कि जापानी कांडे चावल (Polished) और गोश्त नहीं खाते और श्वेतसार और चीनी (Starches & sugars) दूसरी शक्ल में इस्तेमाल नहीं करते। गोश्त वे अक्सर खाते ही नहीं क्योंकि जानवरों के पालने के लिये उनके पास चरागाह नहीं होते। जुजुत्सु (एक तरह की कुश्ती) जानने वाले जापानी मछली भी बहुत कम खाते हैं। बंगाली और मदरासी सफ़ेद मैदा और सफ़ेद चीनी के बने पदार्थ काफ़ी मात्रा में खाते हैं इस कारण वे कमज़ोर होते हैं। इसलिये गेहूँ, दूध, अंडे, खजूर, अंजीर, किशमिश और हरी तरकारियाँ हरेक आदमी का खास भोजन होना चाहिये।

कैलोरीज़ (गर्मी का पैमाना)

कैलोरी गर्मी का पैमाना है। शारीरिक मेहनत करने वाले मज़दूर को रोज़ ३००० कैलोरीज़ की ज़रूरत पड़ती है। यदि वह चोकरदार आटे की आध सेर रोटी खाता है तो उसे १००० कैलोरीज़ मिलती है यानी कठिन मेहनत करने के लिये जितनी कैलोरीज़ की ज़रूरत है उसका तिहाई हिस्सा मिलता है। इससे

आपको मालूम हो सकता है कि चोकर मिले आटे की रोटी ही जीवन का मुख्य आधार है, मैदे की रोटी नहीं।

मांस, कड़े छिलकेदार मेवे (Shelled nuts) (बादाम, अखरोट इत्यादि), मक्खन, और बनस्पति तेल (Vegetable oils) सब से अधिक कैलोरीज़ देने वाले भोजन हैं। इनके एक पाउंड में दो हज़ार कैलोरीज़ मिलती हैं। पनीर, गोश्त (Lean meats) रोटी, सेम, लोभिया (Beans) शहद और चिनी के नम्बर दूसरे दर्जे में आते हैं। इनके एक पाउंड में क़रीब एक हज़ार कैलोरीज़ मिलती हैं। टमाटर, ककड़ी, खीरा, कोंहड़ा, (कद्दू) सलाद की पत्ती (Lettuce), पालक, तरोई और लौकी में क़रीब १०० कैलोरीज़ होती हैं।

मांसाहार

मांस के बारे में भी मैं कुछ कहना चाहता हूं। यद्यपि यह एक गन्दा भोजन है किन्तु बीफ़ (गाय का गोश्त—Beef) और दूसरे प्रकार के मांस से ताक़त देने वाले पदार्थ मिलते हैं। इसमें हानियाँ अधिक हैं। मांस में बीमारी भरी होती है। यद्यपि मारने के पहिले और पीछे जानवरों की डाक्टरी होती है तब भी कुछ न कुछ बीमारी का पता नहीं लगता। कुछ लोग कहते हैं कि जब मांस पकाया जाता है तो बीमारी के सब कीड़े मर जाते हैं, लेकिन यह बात ठीक नहीं है। कुछ तो कीड़े ऐसे होते हैं जो बहुत देर तक मांस को पकाने पर भी नहीं मरते। दूसरा नुक़सान यह है कि पेशियों में बहुत से विकार

(ख़राब माद्दे) रहते हैं। जब जानवर मारा जाता है तो उसमें बड़ी घबराहट रहती है और इस घबराहट से तेज़ ज़हर पैदा हो जाता है। सुअर और मुर्गियों की तरह कुछ जानवर ऐसे होते हैं जो ग़लीज़ खाते हैं। सुअर के मांस में केचुए (Tape worms) होते हैं, इसलिये उसको कभी नहीं खाना चाहिये। तीसरा नुक़सान यह है कि मांस शरीर के बाहर और भीतर बहुत जल्द सड़ता है; इसलिये उसका बहुत बड़ा हिस्सा सड़ जाता है, मांस और मछली से पैदा होने वाला ज़हर अन्न से पैदा होने वाले ज़हर से अधिक भयानक होता है। चौथा नुक़-सान यह है कि पचने के बाद मांस का .फुज़ला (जो हिस्सा शरीर में नहीं लगता) शाक पात या फल के .फुज़ले से बड़ी कठिनता से निकलता है। ऐसा विचार कर आपको भोजन के सबसे साफ़ और बढ़िया चीज़ों का चुनाव करना चाहिये। जो मांस और मछली खाना ही चाहते हैं उन्हें उनको २० मिनट तक पानी में डुबाना चाहिये; और फिर उस पानी को जिसमें मांस या मछली का सड़ा गला भाग और कुछ मांस का रस भी मिल जाता है, फेंक देना चाहिये। तब उनके कोफ़्ता या रसादार गोश्त (Curries) जैसा आपका जी चाहे, बना कर खा सकते हैं। इस तरह अमल करने से आपको मांस से भी अच्छी प्रोटीन (Protein) मिल सकेगी।

कच्चे मांस को देख कर तो बड़ी नफ़रत होती है, लेकिन उसको पकाने और उसमें .खूब मसाले डालने से वह ज़ायकेदार

हो जाता है। यदि पकाने की कला लोगों को न मालुम हुई होती तो वे फलाहार पर ही अपनी जिन्दगी बसर (व्यतीत) करते।

कुछ लोग कहते हैं कि मांसाहार में बड़ी ताक़त है लेकिन कड़े सूखे मेवे (Nuts) बादाम, अख़रोट, पिश्ता, काजू इत्यादि का तजरबा बहुत कम लोगों ने किया है। उनमें कोई गन्दगी नहीं होती और वे उतनी ही ताक़त देते हैं जितना मांस। सबसे ख़राब बात तो यह है कि जब लोग अपना पेट भोजन से .ख़ूब भर लेते हैं तब सूखे मेवे भोजन के बाद (Desserts) खाते हैं, जिससे उन्हें बदहज़मी हो जाती है। लोगों को मालूम नहीं कि आख़िर इन जानवरों को ताक़त कहाँ से मिलती है; वे .ख़ुद तो मांस खाते नहीं; मांस खाने वाले जानवरों का मांस दुनिया के किसी कोने के लोग नहीं खाते। सांड, बकरे, मेमने, घोड़े वग़ैरह शाक पात खाते हैं और उसी से उन्हें ताक़त मिलती है। तो फिर क्या आदमी को शाक पात से ताक़त नहीं मिल सकती; असली कारण यह है कि .ख़ूब मसालेदार चटपटे मांस वाले भोजनों को खाते खाते हमारे स्वाद बिगड़ गये हैं क्योंकि बिना मसालों के मांस बिल्कुल अच्छा नहीं लगता।

डाक्टर लोग जिगर (कलेजा Liver) को .ख़ून की कमी (Anaemia) नाम की ख़तरनाक बीमारी के अच्छा करने में बहुत ज्यादा इस्तेमाल करते हैं लेकिन मैं उनसे सहमत नहीं हूँ। सब डाक्टर जानते हैं कि जिगर गन्दगी को दूर करने

वाली एक छन्नी है। इसके अलावा बहुत कम जिगर तन्दुरुस्त होते हैं। खाये जाने वाले जिगर के अन्दर की बीमारी मालूम करना बड़ा मुश्किल है। जिगर से मिला हुआ पोषक द्रव्य मांस के पोषक द्रव्य से भिन्न है। वह मूत्राम्ल (Uric acid) पेशाब के साथ निकलने वाला एक जहर पैदा करता है। ऐसी हालत में मैं नहीं समझ सकता कि ख़ून की कमी (Anaemia) को दूर करने में लोग किस तरह जिगर को काम में ला सकते हैं।

ज़ायके (स्वाद)

जायक़े का होना असल में बहुत ही जरूरी है, और जायक़े का आनन्द लेने के लिये प्रकृति ने हमें ख़ास तरह की नसें भी दी हैं। ज्योंही हम किसी बढ़िया चीज की महक पाते हैं मुँह में पानी भर आता है और मेदे से ज्यादा रस निकलने लगता है। प्रकृति ने ऐसा बन्दोबस्त किया है कि हरेक चीज में किसी न किसी तरह का जायक़ा कुछ न कुछ जरूर हो। यदि हम क़ुदरती भोजन करें तो हमारी जायक़े की इन्द्रिय और भी तेज होती जायगी। मसाले, शराब, चाय, और क़हवा हमारी जीभ के स्वाद लेने वाले नाजुक़ स्नायुओं को नष्ट कर देते हैं और क़ुदरती भोजन के स्वाद को ख़राब कर देते हैं। इनके अलावा जब हम मसाले वग़ैरह उत्तेजक पदार्थों को इस्तेमाल करते हैं तो हम बनावटी भूख के कारण जरूरत से ज्यादा खा लेते हैं, जिससे हमें बदहज़मी होती है। सच्ची भूख और झूठी भूख में फ़र्क़ होता है। भोजन की तीव्र इच्छा का नाम भूख है, लेकिन झूठी

भूख सिर्फ़ आदत की चीज़ है। बहुतों को ठीक वक्त, पर, जब वे भोजन किया करते हैं, भूख मालूम होने लगती है, उनकी जीभ लटपटाने लगती है और चाहे उनको असली भूख हो या नहीं वे खाना खा ही लेते हैं। भूख पर रंज, दुख, चिंता और क्रोध का असर पड़ता है। इसलिये जब आदमी गुस्से में हो या थका हो या जब तक उसका मन खुश न हो उसे नहीं खाना चाहिये।

विटेमिन्स (Vitamines)

दस या बारह साल पहिले विटेमिन्स का नाम तक लोगों ने नहीं सुना था और अब तक भी लोग नहीं जानते कि असल में ये हैं क्या? लेकिन, अन्न, फल और तरकारियों में एक ऐसी चीज़ होती है जिसे विटेमिन कहते हैं। यह बात अच्छी तरह साबित कर दी गई है कि बेरी बेरी की बीमारी कूटे हुये साफ़ (Polished) चावल से पैदा होती है, जिसका छिलका कांडने के समय निकाल दिया जाता है और जिसमें विटेमिन्स रहते हैं।

रक्तपित्त (Scurvy) एक दूसरी बीमारी है जिससे दुनिया के तमाम डाक्टर परेशान थे लेकिन अन्त में यह पता लगा कि संतरे और नीबू जाति के फलों की विटेमिन्स न खाने से यह बीमारी पैदा होती है। जब तक आदमी चोकरदार आटे की रोटी, तरकारियाँ, फल, दूध, मक्खन और अंडे खाता रहे तब तक उसे विटेमिन्स के लिए परेशान होना चाहिये।

विटेमिन्स पांच तरह की होती है; यानी ए, बी, सी, डी और ई। उनके काम जहां तक मालूम हो सके हैं इस प्रकार के हैं:—

विटेमिन ए—यह सूखा रोग (Rickets) आदि बीमारियों को रोकती है और शरीर को पुष्ट करती है, दांतों और फेफड़ों को मजबूत करती है; लक़वा आदि स्नायु की बीमारियों को रोकती है और शरीर में छूत की बीमारियों को मार भगाने की ताक़त पैदा करती है। मक्खन, दूध, हरे शाक, टमाटर, गेहूँ, गाजर और शलजम में यह विटेमिन पाई जाती है। बहुत ज्यादा पकाने से यह विटेमिन नष्ट हो जाती है।

विटेमिन बी:—

यह शरीर और स्नायुओं (आसाब) को बढ़ाने और पुष्ट करने का काम करती है, बेरी बेरी की बीमारी इस विटेमिन को काम में न लाने से पैदा होती है। यह दूध, सूखे मेवे, सेम, गेहूँ, चावल, आलू, शलजम गाजर और फलों में बहुत ज्यादा पाई जाती है।

विटेमिन सी:—

यह चमड़े और ख़ून की बीमारी को दूर करती है। यह संतरे सब तरह के नींबू, हरी तरकारियों, आलू, टमाटर और गाजर में पाई जाती है।

विटेमिन डी, ई और जी

इन विटेमिन्स की खोज अभी हाल में हुई है। विटेमिन डी दूध, पालक (Spinach), टमाटर और अंडे की जर्दी में मिलती है। धूप से यह कीमती विटेमिन बहुत ज्यादा तैयार होती है। शरीर को धूप में खुला रखने से चमड़े के भीतर की चरबी सूरज की एक ख़ास (Ultra violet) किरणों की मदद से विटे-मिन डी में बदल जाती है। इससे हड्डियां और दांत मज़बूत होते हैं। इस विटेमिन की कमी से हमारे बच्चे हड्डियों और दांत की बीमारियों से परेशान रहते हैं।

विटेमिन ई—बच्चा पैदा करने की ताक़त को मज़बूत करती है और दूध पिलाने वाली माताओं के स्तनों में अधिक दूध पैदा करती है यह सब तरह के भोजनों में मिलती है, इसका थोड़ा सा हिस्सा सब तरह के अन्न, तरकारियों और फलों में मिलता है। यह उबालने से भी क़ायम रहती है।

विटेमिन जी—पेलेगरा (Pallagra) नाम की बीमारी को रोकती है। पेलेगरा उस विचित्र बीमारी को कहते हैं जिसमें चमड़ा ऐसा जल जाता है मानो वह धूप से जला हो साथ ही अंतड़ियों की बीमारियां जैसे पतले दस्त और सख़्त पेचिश (Collitis) भी होने लगती है। इसके बाद एक प्रकार का पागलपन हो जाता है, जिसमें रोगी की मौत हो जाती है। यह दूध, गेहूं, अंडे, टमाटर, पालक, दाल और मूंगफली में

पाई जाती है । मांस और मछली में सच्ची विटेमिन नहीं रहती ।

नीचे लिखी हुई चीज़ों में कोई विटेमिन नहीं पाई जाती:—

(Vegetable oils) बनस्पति के तेल जैसे बादाम का तेल, अलसी का तेल, बिनौले का तेल, बनस्पति घी, सुअर का गोश्त और सुअर की चरबी (Lard Pork or bacon fat); मैदा या मैदे की बनी चीज़ें, कूटा हुआ चावल, साबूदाना, चीनी, बहुत देर तक पकी हुई तरकारियां, उबाले हुए, फल, मुरब्बे, संतरे का मुरब्बा (Marmalade) दो बार का पकाया हुआ दूध या वह दूध जिसमें बच्चों के लिये सोडियम सायट्रेट नाम का लवण (Sodium Citrate) मिलाया जाता है। पिसे हुए अन्न, (Corn-flour) और सूखी तरकारियां ।

कट्टर डाक्टर लोग कहां ग़लती करते हैं

नेचर क्योर या प्राकृतिक चिकित्सा (कुदरती इलाज) को आज तक कितनी ज्यादा कामयाबी हासिल हुई है, इसका सबूत इससे बढ़ कर और क्या हो सकता है कि अमेरिका और इंग्लैंड के डाक्टरों ने भी माना है कि नेचर क्योर के इलाज में कोई खास गुण जरूर है। उन्होंने वह इलाज करना शुरू किया है। बहुत ही मशहूर डाक्टर सर विलियम आरबथराट लेन (Sir William Arbuthnot Lane) ने ब्रिटिश मेडिकल असोसिएशन (British Medical Association) से अपना नाम कटवा लिया है और न्यू हेल्थ सोसाइटी (New

Health Society) नाम की तन्दुरुस्ती की नई संस्था क़ायम की है और नेचरक्योर या प्राकृतिक इलाज को सर्व-प्रिय बनाने के लिये New Health (न्यू हेल्थ) नाम का एक अख़बार भी निकाला है। यह आन्दोलन (तहरीक) बहुत ही ठीक रास्ते पर चल रहा है और उम्मीद है कि थोड़े समय में डाक्टरी किताबों के वे सब सिद्धान्त (उसूल) नष्ट हो जायँगे जो बतलाते हैं कि फलाँ बीमारी फलाँ सबब से होती है और जिन पर आज कल लाखों रुपये ख़र्च किये जाते हैं। बीमारियों की इतनी क़िस्में हो जाने से डाक्टर बड़े चक्कर में पड़ गये हैं और उन्हें एक बीमारी की जाँच करने के लिये उस बीमारी पर ख़ुर्दबीन के सहारे खोज की गई रिपोर्ट के इन्तज़ार में हफ़्तों रुकना पड़ता है और कई हालतों में यह रिपोर्ट भी सही नहीं उतरती। कीटाणुओं (कीड़ों) के सिद्धान्त (Germ theories) तो डाक्टरों को हमेशा हव्वा की तरह डरवाते रहते हैं, क्योंकि वे सब प्रकार की बीमारियों को किसी ख़ास कीटाणुओं से पैदा हुई बतलाते हैं। कीटाणु असल में बीमारी नहीं पैदा करते। क्या यह हो सकता है कि १५० पाउण्ड (लगभग ७५ सेर) वज़न का शरीर इन्हीं छोटे छोटे कीड़ों से नष्ट होने के लिये बनाया गया है ? (यदि ऐसी बात है तो) यह हमारे पैदा करने वाले का बड़ा भारी अन्याय है, चाहे वह कोई भी क्यों न हो। लाखों कीटाणु हम रोज़ सांस के ज़रिये भीतर ले जाते हैं लेकिन हममें से कितने मरते हैं। प्रकृति ने हमें उनसे बचने के लिये

काफ़ी तादाद में मददगार भी दिये हैं और वे इन कीटाणुओं को घुसते ही मार डालते हैं। यदि हमारे ख़ून में भोजन के ख़राब चुनाव से गन्दी चीज़ भर जाय तो उस गन्दी चीज़ को खाने के लिये कीटाणु इस तरह इकट्ठे हो जाते हैं जिस तरह गन्दगी को खाने के लिये मक्खियाँ कूड़े पर इकट्ठी होती हैं। इस प्रकार कीटाणु ख़ून में से गन्दी चीज़ निकाल कर हमारा उपकार ही करते हैं। यदि ख़ून साफ़ है तो वह कीड़ों को उसी दम मार डालते हैं। कट्टर डाक्टर लोग बिना तह तक पहुँचे ऊपरी लक्षणों को देखकर इलाज करते जाते हैं। हिन्दुस्तान में जरमनी की दवाएँ और इंजेक्शन्स (Injections) बहुत मशहूर हैं लेकिन ६ करोड़ ६० लाख जर्मनी की आबादी में से २ करोड़ २० लाख यानी एक तिहाई जर्मनी निवासी नये क़ुदरती (New Nature Healing movement) इलाज के भक्त हो गये हैं। नेचर डाक्टर लीग (संस्था) के प्रधान ने जिसमें ५८९० मेम्बर हैं और जिसकी स्वीकृति गवर्नमेण्ट से मिल गई है, ऐलान किया है कि जर्मनी में बनने वाली दवाओं का अब दिवाला निकलने वाला है। यह बात १७ जून १९३५ के लंडन डेली इक्स्प्रेस में छपी थी। इससे आपको पता चलेगा कि जर्मनी के रहने वाले अब प्रकृति (क़ुदरत) के भक्त होते जा रहे हैं, और प्रकृति में उन दवाओं से उनका अधिक विश्वास है जिन्हें वे सिर्फ़ पैसा पैदा करने के लिये हिन्दुस्तान भेजते हैं। तुर्रा तो यह है कि हमारे डाक्टर उनके उन विज्ञापनों में

पूर्ण विश्वास करते हैं जिनमें जर्मन निवासी दूसरे लोगों के मुक़ाबले में बड़े चतुर होते हैं और उन्हीं के जाल में फँस जाते हैं। राकफ़ेलर रीसर्च इन्स्टिट्यूट के प्रधान डाक्टर अलेक्सिस केरोल (Dr. Alexis Carrol) का कथन है कि "यदि आजकल के डाक्टर निकट भविष्य में ही भोजन—विशेषज्ञ नहीं हो जाते तो आजकल के भोजन विशेषज्ञ (Dietecians) भविष्य के डाक्टर (अवश्य) हो जाएँगे।"

अधिक थकान और शरीर की कमी पूरी न होने के लक्षण

१—रात में नींद का न आना और बुरे-बुरे स्वप्न देखना।

२—कब्ज़ का होना और मटमैले रंग का पेशाब होना।

३—ठीक भूख का न लगना।

४—आँखों के चारों तरफ़ काली-काली लकीरों का पड़ना।

५—चमड़े का सूखना या उसमें फुंसी निकलना। नाखूनों में सफेद दाग़ पड़ना।

६—मिज़ाज का चिड़चिड़ापन और उससे ग़ुस्सा आना, छोटी छोटी बातों के लिये चिल्लाने की इच्छा करना, चित्त का किसी ओर पूरा पूरा न लगना, या किसी बात को याद न रख सकना।

७—सर में दर्द, मुँह में ख़राब स्वाद।

८—बदहज़मी (अपच)

९—उठने के समय सर में चक्कर आना या लड़खड़ाना।

ऊपर बताये लक्षणों में से जब कोई लक्षण दिखलाई पड़े तो उसके कारण को ढूँढ़ना और उसे एक दम दूर करने की कोशिश करना चाहिये।

मेलदार भोजन (Balanced) करने से आपके नाखून सुर्ख़ और गाल गुलाबी होंगे; और आपकी जीभ में सफ़ेद बद-बूदार तह न दिखलाई पड़ेगी।

जहाँ तक हो सके, बीमारी फैलाने वाले या ज़हरीले कीटा-णुओं को शरीर में न इकट्ठा होने दीजिये और मेलदार तथा पुष्टिकारक भोजन करके स्नायु संस्थान (आसाब) को अच्छी से अच्छी हालत में रखिये। साथ ही तन्दुरुस्ती की दूसरी बातों का भी यदि आप ख़याल रखेंगे तो आप कभी बूढ़े न होंगे।

शरीर को असल हालत में किस तरह ला सकते हैं।

भोजन की नली के नीचे के हिस्से में अकसर कुछ कीटाणु रहा करते हैं जो उस समय तक नुक़सान नहीं पहुँचाते जिस समय तक हाज़मा दुरुस्त रहता है। जब मनुष्य मेलदार (Balanced) भोजन करता है तो छोटी अंतड़ियों में ही हाज़मे का काम ख़तम हो जाता है और ताक़त पहुँचाने वाले रस वहीं जज़्ब हो जाते हैं और .फुज़ला (भोजन का बचा बेकार हिस्सा) बड़ी अंतड़ियों में चला जाता है। उसमें बिना हज़म हुआ सड़ा भोजन नहीं रहता जिनसे ये कीड़े पलते हैं।

लेकिन अगर बड़ी अँतड़ियों में वे पचा हुआ सड़ा फाज़िल भोजन चला गया तो ये कीटाणु बढ़कर कई गुना अधिक हो जाते हैं और बहुत ही खतरनाक ज़हर पैदा करते हैं।

इस उसूल के क़ायम हो जाने से हमारा इलाज बहुत सीधा और क़ुदरती ढर्रे का हो जाता है।

भोजन का मुंह में कुचलना

श्वेतसार चीज़ों को थूक में मिलाकर हज़म करने के लिये कुचलना एक बहुत ही ज़रूरी तरीक़ा है। हिन्दुस्तानियों के दाँत बड़े मज़बूत होते हैं, इसलिये उन्हें कुचलने में कोई कठिनाई नहीं पड़ती। लेकिन मैंने देखा है कि बच्चे बिना कुचले ही नरम और रसदार भोजन को निगल जाते हैं। माताओं का धर्म है कि जब बच्चों के दाँत निकल आवें तो वे इस प्रकार के भोजन उनको न दें। दाँतों को मज़बूत करने में भी सख़्त और सूखे भोजन की चीज़ें उनको सब से ज़्यादा फ़ायदा पहुँचा सकती हैं। बहुत से आदमी खाने के साथ बहुत ज़्यादा पानी पीते हैं, जिसका मतलब है कि उनका हाज़मा ठीक नहीं है। मैंने ख़ुद तजरबा करके देखा है कि जिस दिन मैंने भोजन को ख़ूब कुचल कर नहीं खाया उस दिन मुझे बहुत प्यास लगी। जिस दिन मैंने ख़ूब कुचल कुचल कर खाया उस दिन भोजन करने के बाद ४ या ५ घंटे तक प्यास बिल्कुल नहीं लगी। अच्छी तरह कुचलने का मतलब यह है कि भोजन को ख़ूब कुचलते जाना और उसके सिर्फ़ रस को निगलते रहना, इसी प्रकार फिर

कुचलना और निगलना जब तक मुँह का भोजन सब ख़तम न हो जाय। इस तरह के कुचलने की शिफ़ारस मैं उन लोगों के लिये करता हूँ जिनको हाज़मे की शिकायत है। याद रखिये मेदे और आँतों में दाँत नहीं होते, इसलिये निगलने के पहिले भोजन को अपना फ़र्ज़ समझ कर ख़ूब कुचलिये।

क़ुदरती इलाज

(१) सबसे पहिले मेदे को ठूंस ठूंस कर न भरिये क्योंकि इससे बदहज़मी की शिकायत बढ़ती ही जायगी।

(२) फिर उस बेपचे भोजन के हिस्से को बाहर निकालिए जो अंतड़ियों में सड़ रहा है और जिससे ये कीटाणु पलते हैं। इसका मतलब यह है कि इस बात को पूरा करने के लिये सबसे पहिले उपवास (फ़ाक़ा) करना चाहिये। उपवास से शरीर को इस बात का मौक़ा मिलता है कि वह अपने अन्दर का कूड़ा बाहर निकाल दे और इससे अंतड़ियाँ भी अपने नीचे वाले हिस्से में सड़ते हुए मल को निकाल कर फेंक देती हैं। मैं यहां महाशय बेट की मिसाल देना चाहता हूँ जिनकी रिपोर्ट अंग्रेज़ी अख़बारों में हाल में छपी थी। जब उनकी उम्र ४० साल की थी तो उनको ऐसी बीमारियां हुईं कि डाक्टरों ने जवाब दे दिया। लेकिन महाशय बेट ने ठीक भोजन से अपने को अच्छा करने का निश्चय किया। उन्होंने ४६ दिन का उपवास किया, जिससे उनका वज़न घट कर १ मन ८ सेर रह गया। इसके

बाद मांस और पकाया भोजन छोड़कर वे सिर्फ ताजे फल, सूखे मेवे और तरकारियां खाने लगे और इतने मजबूत हो गये कि वे १५० पाउंड का बोझ उठाने लगे। उनकी स्त्री ने 'डेलीमेल' अखबार के सम्वाददाता से कहा था कि अगर मेरे पति कभी बीमार पड़ते हैं तो वे कुछ दिनों का उपवास करके अपने को चंगा कर लेते हैं, वे मोटर के लड़ने से ७२ साल की उम्र में मरे।

उपवास के दिनों में एनीमा का इस्तेमाल करके अंतड़ियों की मदद कर सकते हैं, क्योंकि उपवास के समय अंतड़ियाँ अपना काम नहीं करतीं। अंतड़ियां तभी काम करती हैं जब वे भरी रहती हैं। एनीमा लेने से बिना किसी तकलीफ़ के अंतड़ियां साफ़ हो जायंगी।

जुलाब से तो बड़ी तकलीफ़ होती है। उपवास के दिनों में बहुत संभव है कि बुख़ार आ जाय, सर में दर्द हो जाय, सर भारी रहे या मूर्च्छा भी हो जाय या दिल में धड़कन पैदा हो, या मुंह का ज़ायक़ा ख़राब हो जाय, लेकिन इनसे बिलकुल घबराना न चाहिये। थोड़े पानी में ज़रा सा नीम्बू निचोड़ कर पीने से ये शिकायतें दूर हो जायंगी। उपवास से रोगों को अच्छा करने का मूल्य इंग्लैंड के कट्टर डाक्टरों को अब मालूम हुआ है; हमारे वैद्य और हकीम तो बाबा आदम के ज़माने से उपवास कराते चले आए हैं। हमारे डाक्टर सबसे बड़ी भूल यही करते हैं कि वे अंतड़ियों के सड़े गले कूड़े को नहीं निकालते और इसीलिये उनको ज्यादा कामयाबी नहीं मिलती। बेचारे

हिन्दुस्तानी डाक्टर ! उनको अपना ज्ञान बढ़ाने का बिलकुल मौक़ा नहीं दिया गया। हार्ले स्ट्रीट, ग्लासगो, और एडिनबरा के मशहूर मशहूर डाक्टरों ने यह तय किया है कि रोग थोड़े बहुत उपवास से अच्छे किये जा सकते हैं। उस सभा में (जिसमें यह बात तय हुई) प्रिन्स ऑफ़ वेल्स और बादशाह के डाक्टर भी मौजूद थे। इस तरह की कार्रवाई ठीक ढर्रे की है और यदि ये डाक्टर भोजन के इलाज को भी मान लें तो फिर तो सारी डाक्टरी बदल जाय । (मुझे यक़ीन है कि) ऐसा ज़रूर होगा क्योंकि इसकी शुरुआत हो चुकी है।

आंत की मुलायम झिल्लियों (Mucous Membranes) को बिना जलन पहुँचाये जुलाब पाख़ाना नहीं ला सकता, इसलिये जुलाब हानिकारक है । जिन्हें जुलाब की आदत पड़ जाती है उन्हें हमेशा के लिये बदहज़मी का रोग हो जाता है, क्योंकि पुरानी जलन से रस के निकलने और पचे हुए भोजन को जज़्ब कर लेने की ताक़त बहुत कुछ नष्ट हो जाती है। एनीमा से कोई भी नुक़सान नहीं होता। इसका मतलब यह नहीं है कि आपको हमेशा एनीमा लेना चाहिये। इसकी भी आदत बुरी होती है। यदि इसका इस्तेमाल बराबर किया जाय तो वह अंतड़ियों का काम करने लगता है, जिससे वे सुस्त होकर अपना काम आगे चल कर बन्द कर देती हैं। सैकड़ों और हज़ारों आदमी इस हालत पर पहुँच चुके हैं। जुलाब की दवाओं, गोलियों और चूरणों की बिक्री बेतरह बढ़ रही है और आदमियों की

तन्दुरुस्ती को नुक़सान पहुँचा कर इस तिजारत से नफ़ा भी ख़ूब हो रहा है। माना कि ख़ास ख़ास हालतों में जुलाब आसानी से लिया जा सकता है लेकिन इस की आदत नहीं डालनी चाहिये। सबसे बढ़िया जुलाब अपना मतलब हल करने के लिये सनाय की क़ुदरती बुकनी होती है लेकिन इसे बड़ी मात्रा में न लेना चाहिये।

आवश्यक सूचनाः—

सनाय की बुकनी, सूखी सनाय, गुलाब की पत्ती और चीनी तीनों को बराबर बराबर लेने से बनती है। इसे बना कर एक बोतल में भर कर रख देना चाहिये और उसका मुंह बन्द रखना चाहिए।

सनाय की बुकनी एक चम्मच सुबह और एक चम्मच शाम को थोड़े से दूध में डाल कर पीने से पाख़ाना साफ़ हो जाता है। ज्यादा मोताज पीने से आंतों में दूसरी गोलियों और दवाओं की तरह जलन पैदा होती है।

जब ३ रोज़ उपवास और एनीमा से अंतड़ियों का सड़ा हुआ मल निकल जाय और नया मल उसमें फिर न इकट्ठा हो तब आप उचित मेलदार भोजन शुरू कीजिये। कुछ लोग सिर्फ़ पानी पीकर तीन दिन उपवास करने के खिलाफ़ हैं लेकिन मैं आपको विश्वास दिला सकता हूं कि अगर उपवास में बराबर एनीमा लिया जाय तो उससे कोई नुक़सान नहीं हो सकता। मैंने इसको अपने ऊपर और उन रोगियों के ऊपर भी आज़माया है जो

पहिले विश्वास नहीं करते थे लेकिन जब उन्होंने उपवास का अच्छा नतीजा अपनी आंखों से देखा तो उसके क़ायल हो गये। अगर किसी को एक दम उपवास करने की इच्छा न हो तो तीन दिन तक वह संतरा, नीम्बू या सेब का रस थोड़े से गरम पानी में डाल कर पी सकता है। आम के मौसम में आम का रस पीना बहुत ही अच्छा है। १५ साल से लगातार मैं हफ़्ते में एक दिन का उपवास करता हूँ और साल में एक बार गरमी के शुरू में ३ दिन का निराहार उपवास करता हूँ। (इस समय मेरी उम्र ७३ साल की है) तीन दिन के उपवास में मैं रोज़ का अपना काम करता हूँ, साइकिल पर चढ़ता हूँ और बिना किसी तकलीफ़ के इधर उधर घूमता रहता हूँ। जब मुझे प्यास मालूम होती है तो सिर्फ़ पानी पीता हूँ। आप भी इसी तरह कर सकते हैं और तीन दिन के उपवास में अगर आपका जी इधर उधर घूमने को न हो तो आप आराम कर सकते हैं।

मेलदार भोजन (Balanced Diet)

३ दिन के बाद उपवास को संतरे के रस या नींबू के रस या सेब के रस या पपीते के रस से तोड़िये। चौथे दिन इन फलों में से एक या दो फल खाइये, पाँचवें दिन आधा दूध और आधा पानी मिला कर ४ या ५ ग्लास तीन तीन घण्टे पर पीजिये। छठवें दिन सवेरे खूब साफ़ करके थोड़े पानी में पहिली रात की भिगोई हुई आधपाव के क़रीब किशमिश खाइये, पहिले किश-

मिश का पानी पीजिये और फिर किशमिश के दानों को चोकर-दार आटे की रोटी से खूब चबा चबा कर खाइये और उसे उसी वक्त निगलिये जब वह खूब थूक में मिल जाय। साथ ही एक प्याला बिना चीनी पड़ा हुआ दूध पीजिये। पानी न पीजिये।

दोपहर को सादे ढङ्ग से पकाई हुई जड़ और पत्तीदार तरकारियाँ खाइये जैसे एक आलू या एक गाजर या थोड़ी सी पातगोभी और पालक का साग या दूसरे साग, एक छोटी चोकरदार आटे की रोटी या चावल, थोड़ा मक्खन या घी, दाल और कोई थोड़ा सा फल भी खाइये। इस सम्बन्ध में मैं आपको सूचित कर देना चाहता हूँ कि केले की गिनती फलों में नहीं है बल्कि वह पूरा श्वेतसार भोजन है। यदि आप उसे खाना चाहते हैं तो एक केले को एक चपाती समझ कर उसी के मुताबिक़ रोटियाँ या चावल कम कर दीजिये। पेट भर भोजन के बाद लोग केले खाते हैं, यह उनकी ग़लती है और इसी से बदहज़मी की उन्हें शिकायत करनी पड़ती है। इसलिये जैसा मैंने कहा केले और सूखे मेवे की तरफ से आपको होशियार रहना चाहिये। जब आप श्वेतसार भोजन करें तो दूध न पियें। क़ायदा यह है कि जहाँ तक हो सके मांस वर्द्धक पदार्थों (प्रोटोन) को फुर्ती और गर्मी देने वाले पदार्थों (श्वेतसार—starch) से न मिलाइये। मांस वर्द्धक पदार्थ मेदे के रस से हज़म होते हैं और फुर्ती और गरमी देने वाले पदार्थ मुँह के थूक से।

शाम के तीसरे भोजन में हरी हरी कच्ची तरकारियां जिन्हें 'सलाद' कहते हैं, जैसे पात गोभी, पालक, टमाटर, ककड़ी, गाजर (मौसम के अनुसार जो मिल सकें उनमें से एक) खूब बारीक काट कर और उसे नमक या शहद या नीम्बू के रस से स्वादिष्ट बना कर खाइये, सलाद को थोड़ी मात्रा से शुरू कीजिये। एक हफ्ते या १५ दिन में बढ़ा कर १ तश्तरी भर कर लीजिये। इसके साथ आप सूखे मेवे खा सकते हैं, जैसे एक अखरोट और ४ बादाम या ८ मूंगफली, २ काजू वग़ैरह; और शहद डाल कर एक प्याला दूध पीजिये, पानी न पीजिये। कितना खाना चाहिये इस बारे में कोई कड़ा नियम नहीं बनाया जा सकता। इसको आप खुद ही तै कर लीजिये। जब आपका पेट भर जाय, हाँ हचक कर नहीं, तब आप खाना बन्द कर दें। असल में आदमी को बहुत कम खाने की जरूरत है।

जब किसी आदमो को अम्ल पित्त (खून में खट्टापन) हो गया हो या दूसरे शब्दों में कब्ज या बदहजमी हो गई हो तो उसे एक हफ्ते या १५ दिन तक सौ फ़ीसदी खारापन मिला भोजन करना चाहिये। इसके बाद फिर वह थोड़ा सा खटाई मिला भोजन कर सकता है।

जवानी में आदमो खूब कसरत कर के सब तरह का मिला हुआ भोजन हजम कर सकता है लेकिन जैसे जैसे उसकी उम्र बढ़ता जाता है तो उसे भोजन के मिलावट में सावधान होने की जरूरत है और जहाँ तक हो सके मांसवर्द्धक पदार्थों

को गरमी और फुर्ती देने वाले पदार्थों से न मिलाना चाहिये।

पानी की ज़रूरत

ऊपर बताये हुए भोजन में मैंने पानी को शामिल नहीं किया है। असल में भोजन के साथ पानी बिल्कुल ही न पीना चाहिये। कुछ लोग पूछते हैं कि यदि पियें तो क्या होगा। पहिला नुक़सान यह होगा कि थूक मुँह में नहीं निकलेगा क्योंकि थूक का निकलना स्नायुयों (आसाब) पर निर्भर है और जब तक सूखा खाना जिसे थूक की ज़रूरत होती है मुँह में नहीं होता तब तक दिमाग़ (स्नायु द्वारा) थूक पैदा करने वाली गिल्टियों को थूक निकालने का हुक्म नहीं देता क्योंकि भोजन को निगलने के लिये पिया हुआ काफ़ी पानी मुँह में रहता है। इस तरह थूक के हाज़मे में विघ्न पड़ जायगा। इसी तरह पानी पीने से मेदे के रस के हाज़मे में भी विघ्न पड़ेगा। इसके अलावा अगर कुछ थूक निकला भी तो पानी के मिलने से उसका ज़ोर कम हो जायगा। भोजन के साथ पानी पीने से बदहज़मी होगी क्योंकि अच्छी तरह भोजन को हज़म करने के लिये कुछ न कुछ ज़ोरदार थूक और मेदे के रस की ज़रूरत होती है।

पानी

पानी एक बहुत ही ज़रूरी भोजन और दवा है। इसे एक बार भोजन के बाद और दूसरे भोजन के पहिले बीच में पीना

चाहिये। जाड़े में १ सेर और गरमी में २ सेर पानी रोज़ पीना चाहिये। यदि एक गिलास गुनगुना पानी सुबह और एक गिलास गुनगुना पानी सोने के पहिले पिया जाय तो पाख़ाना साफ़ होता है। भोजन के तीन घंटे बाद या एक घण्टे पहिले पानी पीने का बहुत अच्छा समय है। उस समय भी ख़ूब पानी न पीजिये, नहीं तो आपको जलोदर रोग हो जाने की सम्भावना है। जलोदर बड़ी ही बुरी बीमारी है। आपने देखा होगा कि जब कोई पौदा ज़रूरत से ज़्यादा सींचा जाता है तो वह सूख जाता है। यही नियम इन्सान पर भी लागू होता है। हमारे भोजन में २५ से ५० फ़ी सदी तक पानी का हिस्सा रहता है। तरकारियों में ८० से ६० फ़ी सदी तक पानी का हिस्सा रहता है और बाक़ी हिस्से में हम पानी पीते हैं। बहुत से डाक्टर गुर्दों को साफ़ करने के लिये बहुत ज़्यादा पानी पीने की सलाह देते हैं लेकिन (सलाह देते समय) वे भूल जाते हैं कि शरीर के भीतर कोई ख़ास नली इस पानी को निकालने की नहीं होती। पानी के ज़्यादा हिस्से को गुर्दे, आँतों या खाल के ज़रिये बाहर निकलना ही होगा। इसका मतलब यह हुआ कि इन अंगों पर विशेष ज़ोर पड़ेगा, जिसे ख़ास कर बुढ़ापे में कभी पड़ने नहीं देना चाहिये। पीने का पानी जहाँ तक हो सके ख़ूब साफ़ होना चाहिये। उसको साफ़ रखने के लिये ख़ास सावधानी की ज़रूरत है, जिसका बदला अच्छी तन्दुरुस्ती के रूप में मिल जायगा। यदि पानी की सफ़ाई में ज़रा भी शक हो तो पीने के पहिले उसे

उबाल कर ठंढा कर लेना चाहिये। पानी शरीर के तापमान (गर्मी) को ठीक रखता है और पोषण द्रव्य (ज़रूरी ग़िज़ा) को शरीर के ज़र्रे तक पहुँचाने के लिये ख़ून के पतलेपन को क़ायम रखता है।

अगर आपको ज़रूरत से ज़्यादा प्यास लगे तो आपको समझना चाहिये कि भीतर कुछ गड़बड़ी है और आपको एक या दो दिन के छोटे उपवास की ज़रूरत है।

फल और तरकारियां

प्रकृति माता ने मनुष्य जाति को फल और तरकारियों के रूप में एक बहुत बड़ी नेमत दी है। ख़ास कर हिन्दुस्तान में ये बहुत ही ज़रूरी भोजन के दोनों पदार्थ कसरत से मिलते हैं। ताज़े फल खाने में ख़ास फ़ायदा है, इसलिये हरेक को यहाँ ताज़े से ताज़े फल मिल सकते हैं। जितने ताज़े से ताज़े फल और तरकारियाँ होंगी उतनी ही अच्छी से अच्छी विटेमिन और क़ुदरती नमक हरेक को मिलेंगे। इसके अलावा फल और तरकारियाँ हिन्दुस्तान में सस्ती हैं। इसलिये अमीर और ग़रीब दोनों ही रोज़ाना फल खा सकते हैं। फलों और तरकारियों में ७५ से ८० फ़ी सदी तक अच्छे से अच्छा और साफ़ से साफ़ पानी मिलता है। यह बनावटी साफ़ किये हुए पानी (Distilled water) से कहीं ज़्यादा साफ़ होता है। इसके अलावा फलों से क़ुदरती चीनी, खटाई (Acids) और खनिज, क़ुदरती (Salf) नमक अपनी असली हालत में मिलते

हैं, जो शरीर में बहुत आसानी से जज्ब हो जाते हैं। कॅल-शियम (चूना) लोहा, फ़ासफ़ोरस के नमकों में, जिनकी इतनी इश्तहारबाजी होती है, कोई दम नहीं होता। वे शरीर में जज्ब नहीं होते और उनका बहुत सा हिस्सा बिना किसी तबदीली के आंतों के बाहर निकल जाते हैं। इन नमकों पर पैसा ख़राब न कीजिये। उसी पैसे से फल ख़रीदिये। ५० फ़ी सदी चीनी आपको खजूर से मिल सकती है। केलों का नम्बर दूसरा है लेकिन केला ख़ूब पका काले छिलके का होना चाहिये। लोग अधपके केले खाते हैं। इसलिये उसकी चीनी से वे पूरा फ़ायदा नहीं उठाते। चीनी के अलावा उनसे बढ़िया से बढ़िया खटाई (Acids) और नमक रासायनिकरूप में मिलते हैं, जो आसानी से शरीर में जज्ब हो जाते हैं। (खटाई) एसिड के तीन दर्जे होते हैं। साइट्रिक एसिड, मैलिक एसिड और टारटैरिक एसिड। शरीर की ख़ूराक के लिए तीनों को बड़ी जरूरत है। उनमें चूने के नमक (Salts of lime) और फ़ासफ़ोरस होते हैं, जिससे दांत और हड्डियाँ मजबूत होती हैं। इनकी कमी से दांत ख़राब होते हैं और सूखे का रोग होता है। किशमिश, मुनक्का और अंगूर आदि फलों में लोहा कसरत से मिलता है। फलों से मोटापन जोड़ों की गठिया (Obesity rheumatoid Arthritis) और मामूली गठिया अच्छे होते हैं। एक महीने तक सिर्फ़ शरीफ़े खिलाकर मैंने गठिया रोग को अच्छा किया है। पेशाब की थैली और गुर्दों में पड़ी हुई पथरी को तोड़ने में

तरबूज़ और खरबूज़े बहुत काम करते हैं। जो पतले और मजबूत रहना चाहते हैं उन्हें साइट्रस ख़ान्दान (नीम्बू सन्तरे आदि) के फल एक अर्से तक खाना चाहिये। जो किसी पुरानी बीमारी से परेशान हैं उन्हे डाक्टर जोशिया ओल्डफील्ड की लिखी पुस्तक 'किशमिश-चिकित्सा' (Raisin cure) पढ़ना चाहिये, जो तारापुरवाला एण्ड सन्स, हार्नबी रोड, बम्बई, से मिल सकती है।

फल सुबह, दोपहर और शाम के वक्त पेट भर खाये जा सकते हैं। उनसे कभी नुक़सान नहीं होता। हिन्दुस्तान के ख़ास ख़ास मौसम में ख़ास ख़ास फल होते हैं, इसलिये उस मौसम का सस्ताफल ख़रीदकर जितना जी चाहे खाना चाहिये। आम के दिनों में जब तक आम मिलते रहते हैं मैं और भोजन छोड़कर एक दिन में ३० से ३६ लंगड़े आम खा जाता हूँ और उनके साथ सुबह और शाम एक एक प्याला दूध पीता हूँ। पिछले अप्रैल के महीने में मैंने दस दिन तक एक सेर से डेढ़ सेर तक किशमिश या मुनक्का शरीर की सफ़ाई के लिये खाया था। जिनको जिगर की तकलीफ़ या बदहज़्मी हो उन्हें किशमिश का इलाज करना चाहिये।

सबसे अच्छी तरकारियां और फल

प्याज़ और लहसुन—इनसे ख़ून ख़ूब साफ़ होता है और आंतों के कीड़े सब मर जाते हैं। गुर्दे की बीमारी में ये बहुत अच्छा काम करते हैं। प्याज़ और लहसुन की चटनी

खाने से दमा का दौरा शान्त होता है। जिनको फेफड़ों की या खांसी की बीमारी हुई हो उन्हें प्याज़, लहसुन पुदीना या धनिया की चटनी बना कर खाना चाहिये क्योंकि फेफड़ों की बीमारियों में ये बहुत लाभ पहुँचाते हैं, इसलिये किसी न किसी रूप में इनको खाना चाहिये। वे अच्छी तन्दुरुस्ती बनाने वाली तरकारियां हैं, इसलिये इन्हें कच्चा ही खाना चाहिये। रसा-दार तरकारी और सलाद में काटकर डालने से उनका स्वाद बढ़ जाता है। बहुत से लोग इनकी महक पसन्द नहीं करते लेकिन कुछ दिनों तक खाने से महक अच्छी लगने लगती है। कीड़े मकोड़े या बर्रे अगर कहीं काट ले तो उस जगह पर प्याज़ और लहसुन का रस लगाने से बहुत जल्द आराम होता है। अगर कान में दर्द हो तो प्याज़ का ज़रा सा रस डालने से दर्द दूर होता है और कान के भीतर के फोड़े अच्छे होते हैं।

पालक का साग—आलू और प्याज़ के साथ इस हरी सब्ज़ी की भाजी खाने में बहुत मज़ेदार होती है। इससे शरीर को रसायनिक लोहा और रसायनिक नमक मिलते हैं, जिससे लाल ज़र्रे बढ़ते हैं और खून की लाली बढ़ती है। खून की कमी (Anaemia) की हालत में इसके खाने से शरीर को गज़ब की ताकत मिलती है क्योंकि इसमें हरे पौदे का सत्व (Chlorop-hyl) मिला रहता। लोहे के अलावा इसमें कैलशियम (चूना) लिये हुए विटेमिन 'ए' और 'बी' होती हैं। बढ़ने वाले बच्चों को

गरमी और ताक़त पहुंचाने के लिए पालक और प्याज़ खाने की ज़रूरत है।

टमाटर—ये कच्चे या पका कर खाये जा सकते हैं। उन्हें पका कर चटनी, सलाद, कढ़ी (Curries) वग़ैरह कई तरह की चीज़ें बना सकते हैं। चटनी ख़ास कर टमाटर से बनाई जाती है। जिनको गठिया का रोग हो गया है उन्हें टमाटर फ़ायदा करता है। दूध पीते हुए बच्चों को सन्तरे के रस की जगह टमाटर का रस पिलाया जा सकता है। उनमें विटेमिन 'ए' और 'बी' रहती हैं और थोड़ी देर पकाने से भी ये नष्ट नहीं होतीं क्यों कि इनमें कुछ ख़ास खटाइयां (Acids) ऐसी होती हैं जो पकाने के समय विटेमिन की रक्षा करती है। बहुमूत्र और सूखे (Ricket) के रोगियों को टमाटर बहुत फ़ायदा पहुंचाते हैं।

पातगोभी— यह दूसरी बढ़िया तरकारी है जो कच्ची या पकी खाई जा सकती है। इसे सिर्फ़ १५ मिनट तक पकाना चाहिये, क्योंकि ज़्यादा पकाने से इसकी विटेमिन नष्ट हो जाती है। इसमें विटेमिन 'ए', 'बी', 'सी', 'डी' और 'ई' पाई जाती हैं। इसमें पोटेशियम नमक (Potassium salts) भी रहते हैं, जिनकी जरूरत शरीर को रहती है। इसमें पेट साफ़ करने के लिए काफ़ी खुरदरापन (Roughage) रहता है।

सलाद की पत्ती—लेटिस (Lettuce)—यह और सब पत्तीदार तरकारियों से अच्छी होती है। इसमें बहुत सी

विटेमिन रहती हैं और बहुत मात्रा में खनिज पदार्थ और खुरदरापन पाये जाते हैं।

आम—हिन्दुस्तान में पैदा होने वाले फलों में यह फल—सब से ज्यादा स्वाद का होता है। संतरे और नीम्बू के मुक़ाबले इसमें विटामिन 'सी' दूनी होती है।

मूँगफली या चिनिया बादाम—इसमें मांसवर्द्धक चिकनाई और श्वेतसार पदार्थ बहुत अधिक मिलते हैं और मेरी राय में यह दूसरे सूखे मेवों से बहुत ही फ़ायदेमन्द है। इसके अलावा यह बड़ी सस्ती होती है जिसका इस्तेमाल ग़रीब भी कर सकते हैं।

सोयाबीन—यह बहुमूत्र के रोगियों का आदर्श भोजन होता है। दूसरे हिन्दुस्तानी सेम (Beans) के मुक़ाबिले यह खटाई न पैदा करने वाले हैं। शाक पात से मिलने वाले प्रोटीन (मांसवर्द्धक पदार्थ) और सब प्रोटीनों से अच्छी होती हैं और भोजन के फ़ायदे की दृष्टि से अच्छे से अच्छे मांस या मछली की जगह खाई जा सकती है। इसमें १८ से २० फ़ीसदी तक अच्छा बनस्पति तेल होता है। बढ़ने वाले बच्चों के लिए यह सब से बढ़िया मांसवर्द्धक भोजन है। इसमें विटेमिन 'ए', 'बी', 'डी' और 'ई' मिलती हैं। यह मोंचा कुआ नामक स्थान से लाया जाता है और मेसर्स नादिरशा प्रिंटर एण्ड को, परेल, बम्बई, से मिलता है। इसकी खेती हिन्दुस्तान में भी होने लगी है लेकिन अभी यह मिलता नहीं।

गाजर—इसमें क़रीब क़रीब सब विटेमिन मिलती हैं। इसे कच्चा खाना चाहिये। बच्चों और स्त्रियों को खाने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिये क्योंकि यह चमड़े को सुन्दर बनाती है।

नीम्बू--ताज़े नीम्बू का रस सब से अच्छी दवा है, जो सैकड़ों रोगों पर दी जा सकती है। बुख़ार में, इनफ़्ल्युएंज़ा की बीमारी में और तरह तरह के दूसरे बुख़ारों में प्यास बुझाने की यह सब से बढ़िया पीने की चीज़ होती है। इससे कोई नुक़सान नहीं होता। लोगों का आम ख़्याल है कि इसकी तासीर बड़ी ठंडी होती है। ठंढक को बढ़ा कर यह शरीर से ज़हर को खींच लेता है। बदहज़मी, जिगर की बीमारी पायरिया (दांतों की बीमारी) गठिया और चमड़े की बीमारियों में इससे बहुत फ़ायदा होता है। गले में इसे कूट कर लेप करने से गले की ख़राश में बहुत आराम पहुंचता है। मेलदार (Balanced) भोजन के साथ नीम्बू का रस पीने से मोटाई कम होती है। उंगली में गलका या फोड़ा हो गया हो तो पूरे नीम्बू को गरम करके और उसमें एक छेद करके उंगली को उसी में रात भर डाल दीजिये या उस पर नीम्बू की पोल्टिस बाँधिये। सूखे की बीमारी में धूप स्नान (Sunbath) के साथ साथ नीम्बू का रस शहद में मिलाकर इस्तेमाल कीजिये। आधे नीम्बू का रस और आध पाव पानी पाख़ाने के रास्ते में चढ़ा कर उसे रात भर रखने से बवासीर का रोग दूर होता है। महीने में एक बार या दो बार नीम्बू का रस डाल कर एनीमा लिया जाय तो यह शरीर के चहबच्चे यानी बड़ी

अंतड़ियों के कीड़ों को मार कर उसे सफ़ाई की हालत (Asceptic condition) में रखता है।

खाना पकाना

अच्छी तन्दुरुस्ती के लिए खाने की चीज़ों को आग पर पका कर खाना ज़रूरी नहीं है। लड़कपन से बुढ़ापे तक एक आदमी बहुत ही ख़ूबी के साथ बिना पकाये भोजन पर चल सकता है। जानवरों की ओर देखिये। बैल, हाथी और घोड़े जैसे मज़बूत जानवर बिना पकाया हुआ भोजन खाकर ज़िन्दा रहते और अच्छी तरह काम करते हैं तो फिर आदमी क्यों नहीं रह सकता। लेकिन हज़रत इन्सान ने सदियों से बिना पके भोजन का व्यवहार न करके अपने मेदे को ख़राब कर डाला है। यदि बिना पकाये अधिक भोजन करने की आदत लड़कों को बचपन से ही डाली जाय तो मेरा पक्का ख़याल है कि बढ़ने पर वे बहुत मज़बूत होंगे। पके, गीले और लटपट भोजन करने से ही हमारे बच्चों की बाढ़ रुक जाती है। एक जवान आदमी धीरे धीरे बिना पके भोजन करने की आदत डाल सकता है। बहुत सी ऐसी चीज़ें हैं जिनको कच्चा ही खाने में मज़ा आता है। शाम का भिगोया हुआ चना या गेहूँ थोड़े नमक या शहद के साथ कच्चा ही खाया जा सकता है। हमारे हिन्दुस्तानी पहलवान शरीर बनाने के लिये सबेरे (भिगोया हुआ) कच्चा चना खाया करते हैं। आप भी ऐसा ही कर सकते हैं। सब तरह के मेवे जैसे अख़रोट, बादाम, मूँगफली या काजू (Cashew Nut) जिनसे

शरीर बनता है कच्चे ही खाये जा सकते हैं। बनस्पतियों में हम ककड़ी, गाजर, मटर और हरे भूँजे चने खा सकते हैं। गाजर से .खून अच्छा बनता है। वह चेहरे को सुन्दर करती है और पेट के कीड़ों को मारती है। बच्चों के लिये यह एक अच्छा भोजन है। फलों में से हमें बहुत अधिक खाने की चीजें मिलती हैं। केलों से चीनी और श्वेतसार पदार्थ मिलते हैं। उसी तरह किशमिश, पपीता, आम, शरीफ़ा, ख़रबूज़ा, तरबूज़, संतरा, नीम्बू आदि फलों से भी। हिन्दुस्तान में अलग अलग मौसमों में कई तरह के फल और तरकारियाँ मिलती हैं जिनको खाकर बड़े आनन्द के साथ आदमी रह सकता है।

दूध कच्चा पीना चाहिए। यदि दुहने के पहिले गाय या बकरी के थन गरम पानी से धो दिये जायँ और हाथ भी अच्छी तरह साफ़ कर लिये जायँ तो (कच्चा) दूध बड़े मज़े के साथ बिना किसी नुक़सान के इस्तेमाल किया जा सकता है। हमारे ग्वाले साफ़ नहीं रहते, इसलिये दूध को उबाल कर ही पीना चाहिए। इंगलैंड में कोई दूध को गरम करने का विचार तक नहीं करता। दूध को उबालने से उसका गुण नष्ट हो जाता है लेकिन वह गुण हमें कच्ची तरकारी और फल खाने से फिर मिल सकता है।

यदि दूध उबलने वाले तापमान की गर्मी यानी १८० फैरनहाइट के बहुत नीचे तक:२० मिनट गरम किया जाय तो गरम किये हुए उबले दूध पीने में कोई हर्ज नहीं है।

पातगोभी, फूलगोभी और पालक का साग आसानी के साथ कच्चा हज़म किया जा सकता है और मैं इन तरकारियों को कच्चा ही खाता हूँ। इन्हें खूब चबाना चाहिए और ज़रूरत से ज्यादा न खाना चाहिए।

पकाने से कुछ चीजें जैसे आलू, चावल और गेहूँ के श्वेत-सार को ठीक ठीक पचाने में बड़ी मदद मिलती है। इन पदार्थों में श्वेतसार के दाने छोटे छोटे थैले में बन्द से रहते हैं और जब तक वे गरम करके अलग न किये जायँ तब तक सब के मेदे उनको नहीं पचा सकते। सब से अच्छा ढंग पकाने का या तो भाप से पकाना है या भूंजना है जैसा स्टीम कुकर (Steam Cookers) में होता है या भड़भूजा किया करते हैं। इस तरह पकाने से भोजन का ज्यादा अंश खराब नहीं होता। तरकारियों, दाल और रोटियों के पकाने का हिन्दुस्तानी ढङ्ग बहुत अच्छा है। हिन्दुस्तानी ढंग से भोजन सचमुच बड़ी सादगी से पकता है और सब नमक साबूत बने रहते हैं। पकाने में सब से बड़ी ख़राबी यह होती है कि विटेमिन का बहुत ज्यादा हिस्सा नष्ट हो जाता है। मिसाल लीजिये। विटेमिन 'ए' और 'सी' उबालने से बिलकुल नष्ट हो जाती हैं। विटेमिन 'बी' मजबूत होती है और इसलिये पकाने का इस पर कम असर पड़ता है। बोतल और टीन के डिब्बे में भरी तरकारियां और फलों की विटेमिन नष्ट हो जाती हैं। इसलिये बोतल और टीन की भरी तरकारियों और फलों को कभी भी न खाना चाहिए। टमाटर में विटेमिन खूब

भरी रहती हैं इसलिए लड़कपन से ६० साल के बुढ़ापे तक उन्हें सब को खाना चाहिए। टमाटर का सबसे बढ़िया हिस्सा छिलका और गूदा होता है उसके रस में कोई गुण नहीं है। छोटे छोटे बच्चों को टमाटर का गूदा संतरे के रस की तरह दूध में मसल कर पिलाना चाहिए। सिर्फ़ टमाटर ही ऐसा है, जिसकी विटेमिन पकाने या टीन के बर्तन में भर कर रखने से नष्ट नहीं होतीं क्योंकि उनमें एक ख़ास तरह की खटाई होती है जो विटेमिन को नष्ट नहीं होने देती। सबसे बढ़िया विटेमिन और नमक कच्ची सलाद की पत्ती (Lettuce) लेटिस, पातगोभी और पालक के साग से भी मिलते हैं।

आलू को छिलके सहित भाप में पकाना चाहिए क्योंकि नमक और विटेमिन उसके ऊपरी पतले छिलके के बिलकुल नीचे रहते हैं। आलू को चाकू से छीलने में उसके सब अच्छे अंश नष्ट हो जाते हैं। आलू के छिलके को खाना चाहिए और वह खुरदरा होने से पाख़ाना साफ़ होने में मदद पहुँचाता है। लीग आफ़ नेशन्स के स्वास्थ्य-विभाग के भोजन विशेषज्ञों के टेकनिकल कमीशन ने अपनी रिपोर्ट में आलू के बारे में इस प्रकार लिखा है।

"साधारण भोजन में मिल से काफ़ी साफ़ किये हुए (Highly milled) अन्न और चीनी की जगह आलू का इस्तेमाल बढ़ना चाहिए। आलू में अन्न की अपेक्षा ज़्यादा विटेमिन

मिलती हैं और चूना (Calcium) और फ़ास्फ़ोरस (Phosphorous) ज़्यादा आसानी से मिलते हैं।"

उबाल कर पानी फेंकने से भोजन के खनिज नमक सब निकल जाते हैं। चावल इसी तरह उबाला जाता है, इसलिये उसका अच्छा हिस्सा निकल जाता है । चावल में ज़्यादा पानी न डालना चाहिए। चावल को अच्छी तरह पकाने के लिए उसके ऊपर आध इञ्च की ऊँचाई तक पानी भरना काफ़ी है। पानी का कम या ज़्यादा डालना चावल के क़िस्म पर निर्भर है।

आधे उबले या कच्चे ही अंडों को दूध के साथ मिला कर खाना चाहिये। पकाने से भोजन में एक खास स्वाद आ जाता है इसलिये चावल, रोटी और दाल जैसी कुछ चीज़ों को पकाना चाहिये।

फलों को न तो भाप पर पकाना चाहिये न उनकी तरकारी बनानी चाहिये, क्यों कि ऐसा करने से फल के गुण नष्ट हो जाते हैं। इसके अलावा पकाये फलों में कोई स्वाद नहीं रह जाता। सिर्फ सूरज की धूप में ही पके हुये फलों में सब से बढ़िया स्वाद और विटेमिन होती है। हाथ की चक्की का पिसा हुआ ताज़ा आटा, जैसा देहातों में घर की स्त्रियां तैयार करती हैं, सब से बढ़िया होता है। बड़े बड़े शहरों में मशीन की चक्की में पिसा आटा काम में लाया जाता है। उसमें स्वाद कम होता है और वह हाथ की चक्की में पिसे हुये ताज़े आटे से बहुत ही कम फ़ायदेमन्द होता है। दालों को छिलके के सहित पका कर

खाना चाहिये इससे पाखाना साफ़ होता है। गेहूँ का चोकर और दालों के छिलके किसी तरह की जलन पैदा नहीं करते और पाखाना साफ़ लाते हैं, इसलिए पकाते समय इन्हें साबूत रखना चाहिये। वे अंतड़ियों में कुछ जलन पैदा नहीं करते और क़ुदरती जुलाब का काम करते हैं। बुड्ढे आदमियों को अन्न के ऊपरी छिलके ज्यादा खाने की जरूरत है, क्योंकि उनकी आंतें सुस्त पड़ जाती है।

कब्ज को दूर करने के लिये सब से अच्छी चीज़ कड़े गेहूँ की दलिया है। काफी पानी में गेहूँ को तब तक पकाना चाहिये जब तक वे फट न जायं। उसमें थोड़ा सा शहद डालकर हम बड़े मजे में इस स्वादिष्ट भोजन को सवेरे खा सकते हैं। इससे पाखाना साफ़ होता है और बिगड़ी अँतड़ियां अपनी असली हालत में काम करने लगती हैं। एक हफ्ते इस तरह दलिया खाने से बहुतों के रोग दूर हो जाते हैं, लेकिन अगर यह रोज ही खाया जाय तो इससे कोई नुकसान नहीं पहुँचता बल्कि इससे वह ताक़त और फुर्ती मिलती है जो दूसरे किसी भी भोजन से नहीं मिलती। गेहूँ का दलिया (Poridge) दूध और अँडे से भी तैयार किया जा सकता है। अँडे में किसी फल का रस और किशमिश डाल कर उसे कुछ गाढ़ा कर लीजिये (Custard) और फिर इसको शहद के साथ दलिया में मिला दीजिए। मैं दलिये को इस तरह बना कर खाता हूँ। यह भोजन जवान, बुड्ढों, बच्चों सबको हर तरह की ताक़त पहुँचाता है। गोश्त और

मछली से क़ब्ज़ होता है। जिनकी उम्र ५० साल से ऊपर हो और क़ब्ज़ को बीमारी हो उन्हें मांस और मछली नहीं खाना चाहिये।

भोजन कितना करना चाहिये

तन्दुरुस्ती खाने की मिक़दार (मात्रा) पर निर्भर नहीं है बल्कि इस बात पर कि हम कितना हिस्सा पचाते हैं। अगर प्रकृति के फलों में से भोजन का चुनाव किया जाय तो अच्छी से अच्छी हालत में भी शरीर को क़ायम रखने के लिये बहुत ही कम (दूसरे) भोजन की ज़रूरत पड़ेगी क्योंकि फलाहार का सारा हिस्सा जज़्ब हो जायगा और उससे बढ़िया से बढ़िया ख़ून बनेगा, जो जीवन का आधार है। जिनकी उम्र ज्यादा होती जा रही है उनके लिये तो यह (फलाहार) बहुत ही ज़रूरी है। उनका उसूल (सिद्धान्त) "सादगी" का होना चाहिये और इसकी पर्वाह न करनी चाहिये कि उनके पड़ोसी और दोस्त उनके इस उसूल के बारे में क्या ख़याल करते हैं। हर एक बात में 'सादगी' को आगे रखना चाहिये। एक ही वक़्त खाने के लिए कई तरह की चीज़ें न रखिये। अगर कोई आदमी एक वक़्त एक ही चीज़ खाय तो उसकी तन्दुरुस्ती औरों से अच्छी होगी, जो पुराने ढंग से कई चीज़ें एक साथ खाते हैं। मिसाल के तौर पर, सबेरे ७½ बजे का पहिला भोजन किशमिश, सेब और दूध होना चाहिये। १२½ बजे दोपहर का भोजन रोटी, दाल, पकी तरका-

रियाँ, और कुछ मीठे फल या मेवे होना चाहिये। ८ बजे रात तीसरी बार का भोजन सलाद, मेवे, दूध और संतरा होना चाहिये। इस प्रकार का भोजन हर एक आदमी के लिये आदर्श भोजन कहा जा सकता है। जिस समय आपको सच्ची भूख लगे उस समय जितने भोजन से आपकी भूख शान्त हो वही सब से बढ़िया भोजन है। एक भोजन करने के बाद दूसरा भोजन काफ़ी देर में करना चाहिये ताकि भोजन ठीक तरह हज़म हो जाय और हज़म करने वाले कोठों को दूसरा भोजन पचाने के पहिले काफ़ी आराम मिल जाय। आजकल जो क़ब्ज़, बदहज़मी या इसी तरह की बीमारियां देखने में आती हैं उनका असली सबब यह है कि लोग आज कल के नये ढँग से तीन तीन घण्टे बाद एक वक्त में बहुत सी चीज़ें खाते रहते हैं।

याद रखिये कि यदि आप बादाम, अख़रोट जैसे सूखे मेवे और सेम (Beans) वग़ैरह मांसवर्द्धक पदार्थ ज़्यादा खायेंगे तो उससे पैदा हुये ज़्यादा विकार को गुर्दों को बाहर निकालना होगा। इसी तरह अगर आप श्वेतसार पदार्थ ज़्यादा खायेंगे तो ज़्यादा श्वेतसार से भी आपके शरीर में ज़हर पैदा हो जायगा। शरीर के लिये पाव भर मोटे आटे की रोटियां, एक आलू और एक केला, इतने श्वेतसार का भोजन बहुत काफ़ी है। मज़दूर अपने काम के अनुसार (मुताबिक़) इससे दूना खा सकता है। माँसवर्द्धक पदार्थों में एक अंडा, एक पाव या आध सेर दूध, १ या २ अख़रोट या ३ या ४ बादाम और थोड़ी सी कच्ची सब्ज़ी का

सलाद किसी भी आदमी के लिये काफ़ी है। इतना भोजन सब का सब हज़म हो जायगा और थोड़े दिनों के बाद पतले आदमियों का एक ही वज़न होने लगेगा। यह देखने के लिये कि भोजन का हाज़मा किस तरह चल रहा है, आप हर हफ़्ते अपना वज़न लीजिये और मौक़ा देख देखकर अपना भोजन भी ठीक करते रहिये।

अब ज़रा चीनी की बात लीजिये। आजकल जो सफ़ेद चीनी खाई जाती है वह तो ज़हर है। बच्चे और जवान चीनी को दूध में डाल कर पीते हैं, उसकी मिठाइयां, मुरब्बे और जेली (Jelly) खाते हैं, जिससे उनकी तन्दुरुस्ती ख़राब हो रही है। किशमिश, केला और दूसरे मीठे फलों से जो चीनी हमें मिलती है वह शरीर के पोषण के लिये बहुत काफ़ी है। उसके अलावा मिठाई, मुरब्बे और जेली (Jelly) की ज़रूरत शरीर को नहीं रह जाती। जाड़े में शरीर को कुछ अधिक गरमी पहुँचाने के लिये ख़ास कर बुड्ढों को थोड़ी चीनी की ज़रूरत और पड़ जाती है, जिसे हम चीनी देने वाले फलों को कुछ ज़्यादा खाकर पूरी कर सकते हैं। याद रखिये कि फलों की चीनी बनाई हुई सफ़ेद चीनी से कहीं जल्द हज़म होती है। घी या तेल की भी बहुत ही कम मात्रा में शरीर को ज़रूरत है। दाल और पकी तरकारियों में पड़ा हुआ थोड़ा सा घी और थोड़े से सूखे मेवे बहुत काफ़ी हैं। इससे ज़्यादा घी या तेल खाने की ज़रूरत नहीं है। चिकनाई वाले पदार्थ खाने से शरीर में चिकनाई नहीं पैदा होती। मोटे

आदमी चिकनाई के इकट्ठा होने से परेशान नहीं होते बल्कि उनका हाज़मा ख़राब रहता है। भेड़, बकरी, घोड़े वगैरह जानवर मोटे होते हैं लेकिन वे घी, तेल की तरह चिकने पदार्थ नहीं खाते। इन चीज़ों के अधिक खाने से आदमी कमज़ोर और अधिक मोटा हो जाता है।

बनस्पति (सब्ज़ पौदे) फल और जानवरों से मिलने वाले सब से अच्छे पदार्थों का चुनाव कीजिये और बहुत अर्से तक तन्दुरुस्त होकर ज़िन्दा रहिये।

दूध

हिन्दुस्तान में हमें तीन जानवरों का दूध पीने को मिलता है—गाय का दूध, भैंस का दूध और बकरी का दूध, ६० या ७० साल के आदमी के लिये बकरी का दूध गाय और भैंस के दूध से कहीं ज्यादा फ़ायदेमन्द है। बकरियों को क्षय (थाइसिस) रोग होता ही नहीं, लेकिन बहुत कम गाय या भैंस ऐसी होंगी जिन्हें यह रोग न होता हो। सब प्रकार के घी और मक्खन खासकर भैंस के दूध से ही तैयार होते हैं।

दूध में सब विटेमिन्स, कैलशियम और पोटेशियम जैसे खनिज पदार्थ, शुद्ध मांस वर्द्धक (प्रोटीन) पदार्थ और चिकनाई (Fat) के पदार्थ मिलते हैं। दूध बिलकुल एक पूरा (सर्वाङ्ग पूर्ण) भोजन है। बहुत से लोग इस बात की शिकायत करते हैं कि दूध हमें नुक़सान करता है। दूध अगर पेट को बहुत तरह की चीज़ों से भर लेने के बाद पिया जाय तो इससे जरूर नुकसान

होगा क्योंकि उससे बदहज़मी पैदा होगी। लेकिन अगर उसे भोजन का एक अंग समझ कर पिये तो कोई वजह नहीं कि आपको उससे नुकसान हो। आप खुद कोशिश करके आज़माइये और थोड़ा सा शुरू करके आध सेर तक बढ़ा कर रोज़ पीजिये। अगर संतरे या नींबू का थोड़ा सा रस दूध पीने के बाद पी लिया जाय तो वह फ़ौरन हज़म हो जायगा और उससे कोई नुक़सान न होगा।

बे मेल भोजनों का संयोग

(१) माँस और मछली के शोरबे के साथ श्वेतसार भोजन (Starchy food)। क़रीब क़रीब सब लोग माँस और रोटी या भात और मछली, या अण्डे और रोटी या टोस्ट खाते हैं।

(२) दूध और भात या खीर।

(३) भात और दाल के साथ नीम्बू का रस। आम्ल (Acid) फलों को श्वेतसार (Starchy) भोजन के साथ नहीं खाना चाहिये। नीम्बू जाति के फलों की तासीर खारापन लिये होती है लेकिन जब श्वेतसार भोजन के साथ उनका मेल होता है तो वे थूक के असर को मेट देते हैं और थूक फिर श्वेतसार भोजन की चीनी (Grape Sugar) नहीं बना सकता। हम में से न मालुम कितने लोग इस तरह के भोजन रोज़ करते हैं।

आम्लफल और श्वेतसार भोजन के साथ अगर कहीं चीनी मिलाकर खाई जाय तो उसका बड़ा ही बुरा असर होता है। बाबा आदम के समय से चला आता हुआ ऐसा बेमेल

भोजन एकदम बन्द कर देना चाहिये। डाक्टर लोग खुद इन भोजनों को नहीं समझते। बहुत से घरानों के खास अपने डाक्टर होते हैं और हर महीने उनको वेतन मिलता है। मेरी राय में यदि उन घरानों में कोई बीमारी हो जाय तो डाक्टरों का वेतन बन्द कर देना चाहिये क्योंकि वे तो बीमारी को दूर करने के लिये रक्खे जाते हैं (न कि बीमारी को बुलाने के लिये) कहने का मन्शा यह है कि डाक्टरों के बारे में हमें अपने घरों में चीन देश की प्रणाली को काम में लाना चाहिये। इसमें डाक्टरों का भी कसूर नहीं है क्योंकि कालिजों में उन्हें आजकल के भोजन की तालीम नहीं दी जाती। इंग्लैंड और हिन्दुस्तान के किसी कालिज में भोजन का कोई विभाग नहीं है। मेरी प्रार्थना है कि सब डाक्टरों को भोजन का अध्ययन खुद करना चाहिये ताकि इस बहुत जरूरी बात की जानकारी से वे बीमारियों को दूर कर सकें।

शरीर की सफ़ाई

(१) भीतरी सफ़ाई का मतलब है पूरी भोजन की नली या शरीर की प्रयोगशाला की सफ़ाई।

सब से पहिले दांतों की सफ़ाई निहायत जरूरी है। अगर आप मेलदार भोजन करें तो दांत कभी न खराब होंगे और ज़िन्दगी भर आपका साथ देंगे। लेकिन आज कल हमें क्या देखने को मिलता है ? किसी भी अँग्रेज के दांत अच्छे नहीं होते। यहां तक कि उनके लड़कों के दांत भी २०

साल के पहिले गिर जाते हैं। इसका सबब यह है कि उनके भोजन में खनिज नमक ख़ास कर कैलशियम (Calcium) और फ़ासफ़ेट (Phosphates) की कमी होती है। हिन्दुस्तानियों के दांत मज़बूत होते हैं लेकिन जो लोग अंगरेज़ी ढंग के भोजन करते हैं उनको दांतों के रोग से परेशानी उठानी पड़ती है। मिल के पीसे हुए आटे से और साफ़ की हुई चीनी से ये नमक नष्ट हो जाते हैं इसलिए आदमी को इन ज़रूरी नमक न मिलने से उनके दांत मज़बूत नहीं होते। इसकी दवा बड़ी आसान है। चाहे जितना स्वादिष्ट क्यों न हो मैदे की बनी चीजें न खाओ और चीनी का भी बिल्कुल इस्तेमाल न करो। इससे गुड़ कहीं अच्छा है। गुड़ का गाढ़ा सीरा या राब बनाया जा सकता है जो रोटी और दूध के साथ खाया जा सकता है। भोजन के समय जो भोजन के कण दांतों और जबड़ों में चिपट जाते हैं उन्हें भी खूब साफ़ करना चाहिये। इसके लिए बुरुस का व्यवहार न करना चाहिये। अंगरेज़ी ढङ्ग पर बुरुस करने से बहुत से हिन्दुस्तानियों के दातों में कीड़े पड़ जाते हैं, प्रत्येक भोजन के बाद गुलगुलाकर कुल्ला करने का हिन्दुस्तानी ढङ्ग बड़ा ही सुन्दर है। दिन में एक बार बारीक पिसे हुए नमक और कोयले या खड़िया मिट्टी से दांतों को साफ कर लेना चाहिये, नमक से बड़ी आसानी के साथ कीड़े मर जाते हैं। उसके कणों का वही असर है जो बुरुस के नोकीले बालों का होता है।

जब सुबह हम सोकर उठते हैं तो हमारे मुंह में खट्टा खट्टा

थूक भरा रहता है। नमक इस खट्टापन को दूर करता है, और मुंह को एक दम साफ़ करके मन को हरा भरा कर देता है। दांतों के बीच चिपके हुए भोजन को खर्के से या रेशम के तागे से निकाल डालना चाहिये। तमाम तेज़ दांत के मंजन या पेष्ट (Pastes) जिनका इतना अधिक विज्ञापन होता है बड़ी ही हानि पहुँचाते हैं क्योंकि वे मुंह को रक्षा करने वाले और बाहरी कीड़ों से उसे बचाने वाले श्वेतरक्ताणु (Leucocytes) की फौज को नष्ट कर देते हैं। बुरुस की सफाई नहीं हो सकती और लाखों कीटाणु जो रोज़ बढ़ते बढ़ते उसी में चिपके रहते हैं दांतों में निश्चय रूप से हमला करते हैं। यदि कोई १५ मिनट बुरुस को रोज़ पानी में उबाले तो उसके इस्तेमाल करने में कोई हर्ज नहीं है लेकिन इतना समय रोज़ किसके पास रक्खा है और न वह (लगन के साथ) ऐसा कर ही सकता है। नमक और कोयले से बना हुआ हिन्दुस्तान का पुराना मञ्जन जिसे हम उंगली से दातों में लगाते हैं सबसे उत्तम मंजन है और इसी से लाखों आदमियों ने अपने दांतों को साफ करके उन्हें ज़िन्दगी भर मज़बूत रक्खा है। इसके अलावा बहुत लोग रोज़ दतुइन से दांतों को साफ करके उसे फेंक देते हैं, जो किसी भी दांतों के बुरुस से कहीं अच्छी है। पुराने फायदेमंद तरीकों को कभी भी न छोड़ो। दूसरी जातियों से वे बातें सीखो जो तुमसे अच्छी हों। दांतों को बुरुस से साफ करने का तरीक़ा बहुत ही खराब है और उसकी नक़ल आपको न करनी चाहिये। उन योरोप के रहने वालों के दांत जो बुरुस का इस्तेमाल

करते हैं बहुत ही खराब होते हैं। बुरुस की निंदा करने के लिये इससे बढ़ कर और कौन सी दूसरी दलील की ज़रूरत है।

भोजन की बड़ी नली के नीचे के हिस्से को साफ करना निहायत ज़रूरी है क्योंकि अच्छी या बुरी तन्दुरुस्ती का क़ायम रहना उसी पर निर्भर है। जो मेलदार (Balanced) भोजन के साथ साथ काफ़ी तादाद में हरी हरी कच्ची तरकारियाँ खाते हैं उनको अंतड़ियों के सट जाने का भय न होना चाहिये लेकिन जो लोग काफ़ी तादाद में दूषित (Denaturalised) भोजन करते हैं उनकी अंतड़ियाँ सटी रहती हैं और उन्हें हमेशा क़ब्ज़ रहता है। इस दोष को दूर करने के लिए इस किताब में बताये हुए आदेशों के अनुसार उन्हें अपने भोजन को बदल देना चाहिये।

(भीतरी सफ़ाई के बाद) तब बाहरी सफ़ाई का नम्बर आता है। शरीर को साफ़ करने के लिये हमें कम से कम एक बार दिन में स्नान करना चाहिये। चमड़े की गिल्टियां ख़ून को साफ़ करती रहती हैं और हर रोज़ बहुत सी गन्दगी पसीने के ज़रिये बाहर फेंकती रहती हैं। अगर शरीर की सफ़ाई रोज़ न हो तो गिल्टियों के मुंह ढक जांय और तन्दुरुस्ती को भारी धक्का पहुँच जाय। शरीर के चमड़े को साफ़ करने का सबसे अच्छा तरीक़ा यह है कि इसे खुरदरे गीले तौलिये से रगड़ा जाय और साबुन का इस्ते-माल न किया जाय। अगर साबुन का इस्तेमाल किया जायगा तो चमड़े का कुदरती चिकनापन नष्ट हो जायगा और चमड़ा कड़ा

हो जायगा जिसे चिकना करने के लिये क्रीम और कास्मैटिक (Cream and cosmetics) उबटनों और तेल फुलेल की ज़रूरत पड़ेगी । इसमें दोहरा खर्च पड़ेगा एक तो साबुन के खरीदने में और दूसरे कास्मैटिक और क्रीम के ख़रीदने में । गीली तौलिया काफी है और साबुन से कहीं ज़्यादा शरीर को साफ करती है । मैल साफ करने के अलावा तौलिये की रगड़ से रगड़े हुए स्थान पर अधिक खून पहुँचता है और इस तरह चमड़े को ताकत पहुँचती है । साबुन में यह खास गुण बिल्कुल ही नहीं मिलता । गरम पानी से स्नान न कीजिये । ठंढा पानी गरमी और जाड़े दोनों मौसमों में फायदा करता है । पानी के तीक्ष्ण ठंढक को निकालने के लिए आप (सर्दी में) गरम पानी काफी तादाद में मिला सकते हैं । जिनकी उम्र ज़्यादा हो गई है उन्हें जब तक अभ्यास न हो ठंढे पानी से नहीं स्नान करना चाहिये क्योंकि ऐसा करने से उनकी नसों को धक्का पहुँचेगा ।

स्नान

साधारणतया शरीर की बाहरी सफ़ाई के लिए स्नान करना ज़रूरी है लेकिन ख़ून की गन्दगी साफ़ करने के लिए कुछ ख़ास स्नानों का करना ज़रूरी है ।

इस काम के लिए सब से ज़्यादा ज़रूरी स्नान वाष्प स्नान (Steam bath) है । इस स्नान के करने से शरीर में

.खूब पसीना निकलता है जिसके द्वारा .खून की बहुत ज्यादा गन्दगी बाहर निकलती है।

सूचना—जो लोग बहुत बीमार और बहुत कमज़ोर हों उनको यह स्नान न करना चाहिये। जिनको आसानी से पसीना आता हो उन्हें भी इस स्नान के करने की ज़रूरत नहीं है। एक हफ़्ते में दो से अधिक वाष्प स्नान लेने की ज़रूरत नहीं है और न इससे अधिक कभी लेना ही चाहिये।

इस स्नान के करने का तरीक़ा बहुत ही सरल है। एक बड़ा कम्बल और दो या तीन बेंत की कुर्सी का इन्तज़ाम कीजिये। रोगी को उन्हीं कुर्सियों पर लेट कर ऊपर से कम्बल ओढ़ लेना चाहिये। कम्बल का सिरा चारों ओर ज़मीन से छूता रहे ताकि बाहर की हवा भीतर न जाने पावे। फिर उबलते हुये पानी के बरतन (एक पीठ के नीचे और एक पैर के) कुर्सियों के नीचे रख दीजिये। दो बर्तन काफ़ी हैं। बीच बीच में बदलने के लिए एक बर्तन और रख लीजिये। १० या १५ मिनट बाद पसीना निकलना शुरू हो जायगा। उसे १५ से ३० मिनट तक जारी रखिये। इस स्नान को एक बन्द कमरे में लेना चाहिये। जब स्नान का समय पूरा हो जाय तो ठंढे पानी में एक तौलिया बोर कर शरीर को रगड़िये ताकि जितनी जल्द हो सके वह ठंढा हो जाय। जब शरीर ठंढा हो जाय तो रोगी को एक सूखी और खुरदरी तौलिया से शरीर को खूब रगड़ना चाहिये इसके बाद कपड़े पहिन कर खुली हवा में खूब टहलना चाहिये ताकि शरीर

में पहिले की सी मामूली गरमी आ जाय। शरीर को ठंढा करना ज़रूरी है। इससे कोई नुक़सान होने की संभावना नहीं होती। लोगों का यह ख़याल कि जब शरीर गरम हो तो उसे ठंढा नहीं करना चाहिये ग़लत है। इस ग़लत ख़याल को जल्द ही अपने दिल से निकाल देना चाहिये। एक या दो बार के अनुभव से शक्की से शक्की आदमी को विश्वास हो जायगा। इसका अनुभव मैंने अपने ऊपर और दर्जनों अपने रोगियों पर करके देखा है।

उदर स्नान (Hip bath)

इस स्नान के लिये एक छोटे टब (नाँद) की ज़रूरत होती है। इसे आधा ठंढे पानी से भरिये। फिर टांगों, जांघों, चूतड़ और पेडू को खूब रगड़ कर रोगी को पानी में आधा घंटे तक इस प्रकार कपड़े उतार कर बैठना चाहिये कि उसके पैर और धड़ का हिस्सा पानी के बाहर रहे और पेड़ू, चूतड़, और जांघ का ऊपरी भाग पानी में डूबा रहे। (पानी दिल को न छूने पावे, सिर्फ नाभी को छूता हुआ रहे) यदि रोगी का जी चाहे तो पहिला स्नान १५ मिनट का रक्खा जाय। स्नान लेते समय एक खुरदरे तौलिये या अँगौछे से पानी के भीतर ही दाहिनो ओर से बाईं ओर और बाईं ओर से दाहिनी ओर या ऊपर से सिर्फ़ नीचे पेड़ू के पिछले हिस्से को और निचले हिस्से को या पेरीनियम को (Perineum) स्नान के समय तक खूब रगड़ते रहना चाहिये। पानी से बाहर निकल कर शरीर को एक सूखी मोटी तौलिये से रगड़ लेना चाहिये। और फिर

कपड़े पहिन कर खुली हवा में घूमना चाहिये ताकि मामूली गरमी पहिले की तरह शरीर में फिर से आजाय। यदि उसका जी घूमने का न चाहे तो एक कम्बल ओढ़कर लेट रहें। एक से तीन इस प्रकार के स्नान दिन भर में लिये जा सकते हैं। और सब प्रकार के रोगों में इनसे फायदा होता है। यह ज़रूरी है कि पैर और उनके ऊपर के हिस्से ठंढे न रक्खे जांय। उन पर स्नान के समय) गरम मोज़े पहिन लिये जांय या तन को ढक लिया जाय।

धूप स्नान (Sun bath)

पानी और भोजन तो फायदा करते ही हैं लेकिन इनके अलावा धूप से भी रोग को दूर करने में सबसे बड़ी मदद मिलती है। जो ख़ास फ़ायदा रोगी को धूप से होता है वह और किसी दूसरे तरीक़े से नहीं होता। यदि हिन्दुस्तान में धूप न होती तो हम हिन्दुस्तानियों की तन्दुरुस्ती बहुत ही खराब होती। धूप हवा को शुद्ध करती है और ज़मीन की सब प्रकार की बुरी महक को मारती है। तमाम जीवधारियों की ज़िन्दगी धूप, पानी, हवा और भोजन पर निर्भर है। सब बनस्पति जगत का भी जीवन यही धूप है। जब शरीर में सूर्य की किरणें पड़ती हैं तो उसी के ज़रिये से गन्दगी ढीली होकर ख़ून में दौड़ने लगती है जिससे भारीपन बेचैनी (Giddiness) और कभी २ सिर में दर्द मालूम होता है। ऐसा होने में किसी को ताज्जुब न करना चाहिये। धूप स्नान लेने का सबसे बढ़िया समय

८ बजे सुबह से ३ या ४ बजे सायंकाल तक होता है। धूप में बैठने के चंद मिन्टों बाद शरीर से पसीना निकलने लगता है। धूप स्नान मौसम के अनुसार आध घंटे से १½ घंटे तक लिया जा सकता है। धूप स्नान के बाद इन्सान को या तो पूरे शरीर को ठंडे पानी से स्नान करना चाहिये या ऊपर बताये हुए तरीक़े से एक उदर स्नान लेना चाहिये। इस प्रकार उसके शरीर को रोग दूर करने का पूरा फायदा मिलेगा। सब प्रकार की पुरानी बीमारियों के लिए धूप स्नान एक अचूक इलाज है और इसलिए ठंडे स्नानों के साथ इसको ज़रूर व्यवहार में लाना चाहिये। गठिया के लिये हिन्दुस्तान में धूप एक ईश्वरीय देन है। रोज धूप में घाव को खोलकर बैठने से वे जल्दी भरते हैं। यदि धूप कड़ी हो तो शरीर को पतले सफेद कपड़े से या इससे भी बेहतर हरे पत्तों से ढक लेना चाहिये क्योंकि इनके जरिये से शरीर में लगने वाली किरनों का असर और भी अधिक अच्छा होगा। यह बात सबको मालूम है कि तन्दुरुस्त आदमी बिना किसी नुक़सान के धूप की गरमी को बरदाश्त करता है। जितने मरीज़ लू लगने के मिले हैं उन सब में यही देखा गया है कि 'लू' उन लोगों को ही लगती है जिनका खून किसी न किसी कारण से दूषित हो गया है। तमाम सब बच्चों को, ख़ासकर जो तन्दुरुस्त नहीं हैं, धूप में कुछ समय तक नंगे खेलने देना चाहिये। मेरा एक नाती कमज़ोर हड्डियों को लेकर पैदा हुआ। पैदा होने के थोड़े ही दिन बाद से मैंने उसे धूप में रोज़ बड़ी

देर तक बैठाना शुरू किया। नतीजा यह हुआ कि उसकी सब हड्डियाँ ठीक हो गईं और वह अब काफ़ी मजबूत हो गया है। मामला इस तरह हुआ। सूरज की (Violet) किरणों से खाल के नीचे विटेमिन काफी तादाद में पैदा हो गई जो हड्डियों और आंतों को मज़बूत करने के लिए बड़ी ज़रूरी है। विटेमिन्स डी कहलाने वाले बहुत से पदार्थ जिनका इतना विज्ञापन किया जाता है किसी काम के नहीं होते और खासकर हिन्दुस्तान में जहाँ बिना किसी मूल्य के बढ़िया धूल मिल सकती है। इन पदार्थों को खरीद कर पैसा न खराब करना चाहिये। ये बनावटी चीज़ें सिर्फ पैसा पैदा करने के लिये बनाई जाती हैं और धूप की असली कीमत को न समझते हुए डाक्टर उन्हें जरूरी भी समझते हैं। एक बड़े मशहूर डाक्टर ने मुझसे कहा था कि हम लोग इन चीज़ों को इस वास्ते खाने के लिये कहते हैं क्योंकि हमें कलकत्ते में विटेमिन ही से पूर्ण अच्छा दूध नहीं मिलता। और जब मैंने उनसे सूरज की किरणों का मूल्य खास तौर पर बताया तो उन्होंने उत्तर दिया, मुझे यह बात न मालूम थी।

कसरत

शरीर के ज़र्रा २ से भीतरी ज़हरीली गन्दगी निकाल कर उसे साफ करने में कसरत बड़ी मदद करती है। यह खून के दौरान को बढ़ा देती है और गहरी साँस की मात्रा बढ़ाकर फेफड़ों में खून को साफ करती है। शरीर में ५२७ मांस पेशियाँ होती हैं। उनको बाहर और भीतर से अच्छी हालत

में रखने के लिए बुड्ढों और जवान लोगों को कसरत करनी चाहिये। अँतड़ियों, मेदा, फेफड़े और दिल की कसरत द्वारा तैयार की हुई मांस पेशियाँ शरीर को बदहज़्मी और अंतड़ियाँ, फेफड़ा, जिगर और दिल संबन्धी बीमारियों को दूर करने में मदद पहुँचाती है। शरीर ज़हरीली गन्दगी से भरेगा नहीं क्योंकि जिस समय ज़हरीली गन्दगी बनेगी उसी समय वह कसरत करने से बाहर निकल जायगी। कसरत गन्दगी को ऐसे अच्छे तरीक़े से निश्चय के साथ निकालती है जिस तरह उसे कोई दवा नहीं निकाल सकती। बुड्ढे लोगों का ख्याल है कि वे इतने बुड्ढे हो गये हैं कि उनसे कसरत नहीं हो सकती और न करने की कभी वे कोशिश ही करते हैं। इसका नतीजा यह होता है कि उनके शरीर की (भीतरी) सफाई कभी भी ठीक तरह से नहीं हो पाती। किन्तु यदि वे अपनी मांस पेशियों को रोज़ सुबह उठ कर कसरत करके २० या २५ मिनट हरकत दें तो उनके शरीर से वह ज़हर निकल जाय जिससे उनमें बुढ़ापा असल में पैदा होता है। पेशियाँ छोटे छोटे तन्तुओं से बनी होती हैं, (चित्र आगे देखिये)। उनके काम अलग अलग होते हैं इसलिए काम के अनुसार उनकी बनावट भी अलग अलग होती है। मांस पेशियों के बीच में खून की नलियाँ, तन्तु (Nerve) और नसें (Veins) होती हैं। मांस पेशियों के सिकुड़ने से गंदे (Deoxygeneted) खून पर दबाव पड़ता है और वह शरीर के ज़र्रों का ज़हर और गन्दगी लेकर नसों (Veins) में चला

जाता है। जब सिकुड़ी हुई मांस पेशियाँ फिर फैल जाती हैं तो पहिले से ज़्यादा उनमें साफ खून भर जाता है और इस तरह उनका पोषण द्रव्य बहुत जल्द भर जाता है। इससे साफ़ ज़ाहिर है कि कसरत का क्या असर सब उम्र के लोगों पर पड़ता है। मुझे यह देख कर बड़ी प्रसन्नता होती है कि स्कूल और कालिजों में आजकल कसरत पर ज़्यादा ज़ोर दिया जा रहा है। लेकिन वे गरदन की कसरत को अक्सर छोड़ देते हैं। आजकल लड़के कालर पहिनते हैं जो खून को दिमाग़ की ओर जाने से रोकता है। बड़ी मशहूर .खून की बड़ी नलियाँ और नसें दिमाग़ से गरदन के पास होकर गुजरती हैं। कण्ठ ग्रन्थि (Thyroidgland) जिससे शरीर के ख़ास ख़ास काम होते हैं, और अनुकम्पिक मज्जातन्तु (Sympathetic Cantres of nerves) जिन के द्वारा छाती और पेडू के कोठे अपना अपना काम करते हैं। गर्दन के निचले हिस्से में रहते हैं। असल में शरीर भर को रोकने वाले अज़ो इसी गर्दन में रहते हैं। ऐसा होते हुए भी गरदन की कसरत पर बहुत कम ध्यान दिया जाता है। मैं कुछ ख़ास ख़ास कसरत बताता हूँ और उनके चित्र भी देता हूँ जिसे बुड्ढे और जवान दोनों रोज़ गर्दन की पेशियों की कसरत करके उन्हें अपना काम बहुत अच्छी तरह करने के योग्य बना सकते हैं। गर्दन की यह ख़ास कसरतें जिनके चित्र दिये गये हैं गर्दन के चारों ओर की पेशियों और चूतड़ तक रीढ़ की तमाम हड्डियों पर अपना असर करेंगी।

आवश्यक सूचना—यदि आप सब कसरतों से फ़ायदा उठाना चाहते हैं तो उनको मांस पेशियों के सिकुड़ने और फैलने पर ध्यान लगा कर नियम पूर्वक करना चाहिये। कसरत करने में जल्दी नहीं करना चाहिए। जब तक पेशियों का सिकोड़ और फैलाव पूरा न होगा तब तक चाहे जितनी कसरत करें उससे फ़ायदा न होगा। हर कसरत १० बार से शुरू कीजिये और फिर धीरे धीरे इतनी बढ़ाइये जिससे आपको थकान न मालूम हो। कसरत की यही कुञ्जी है। हमारी हिन्दुस्तानी दण्ड और बैठक की कसरत सबसे बढ़िया कसरत है। दण्ड और बैठक से शरीर की सब ५२७ मांस पेशियों को व्यायाम पहुंचता है और समय भी कम लगता है। २५ दंड और २५ बैठक काफी हैं और उनके करने में रोज़ १० से १५ मिनट लगते हैं। घूमने की कसरत सब से बढ़िया कसरत होती है और उसमें खर्च भी कुछ नहीं पड़ता लेकिन समय ज्यादा लगता है, जो इतना समय दे सकते हैं उन को घूमने की कसरत से बहुत ही ज्यादा फ़ायदा होगा।

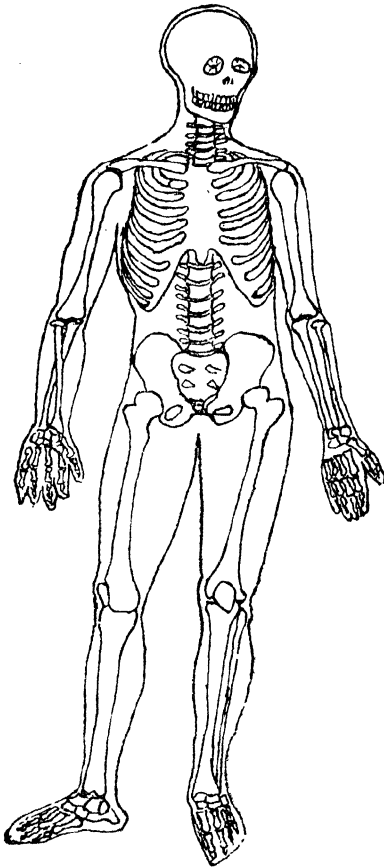
कसरत के चित्रपट

१—जहाँ तक हो सके सब प्रकार की कसरतों को खुली हवा में या सोने के कमरे में सब खिड़कियाँ और दरवाज़े खोल कर करना चाहिये।

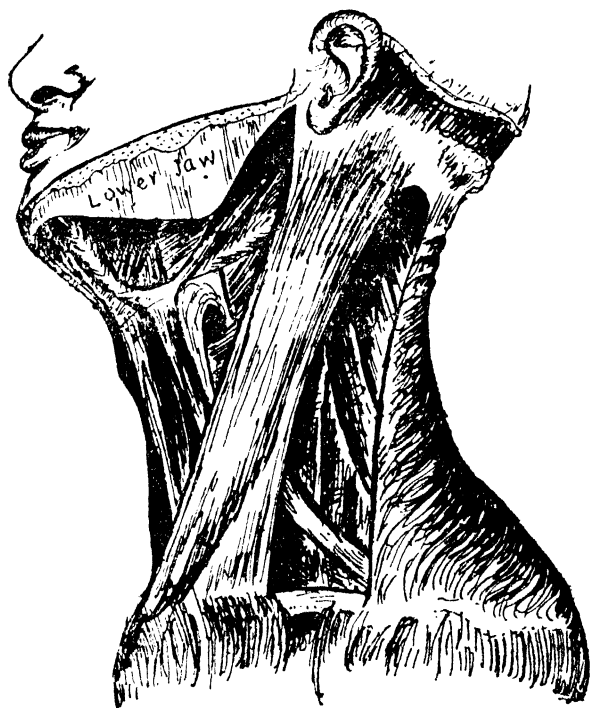
२—कसरत करके अपने को कभी थकाओ नहीं।

३—कसरत करते समय गहरी सांस लो।

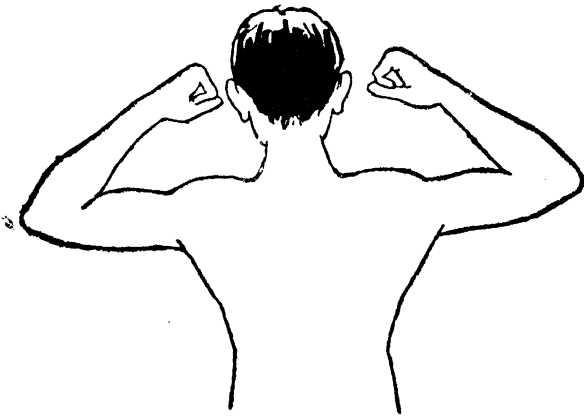
४—कसरत में कड़ाई करना अनुचित है। पेशियों को आहिस्ता आहिस्ता हिलाओ।

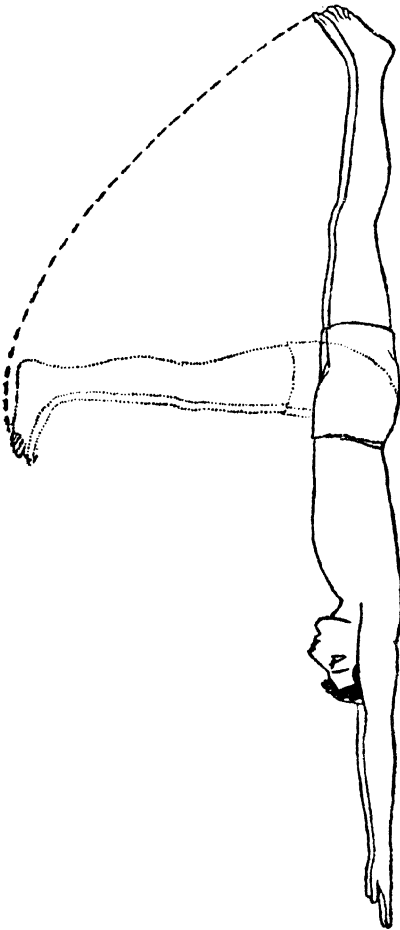
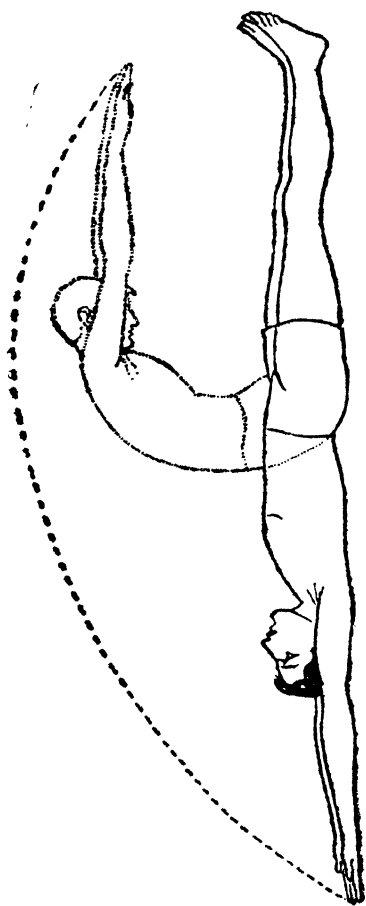
५—हरएक कसरत के लिए १० से २० मिनट तक का समय बहुत काफ़ी है।

यह मांस पेशियों की हद की लकीरों को दिखला रहा है। इस ढांचे में छोटी बड़ी सब ५२७ मांस पेशियां जुड़ी हुई हैं। इन मांस पेशियों को हिलाने डुलाने से शरीर अद्भुत और पेचीदा हलचल करने लगता है जो शरीर की सफ़ाई और काम करते समय पैदा हुई गन्दगी निकालने के लिये जरूरी है। जवान और बुड्ढों को ये कसरत रोज़ करना चाहिये ताकि उनकी शरीर रूपी मशीन बुढ़ापे तक अपना काम ठीक तौर से करती रहे।

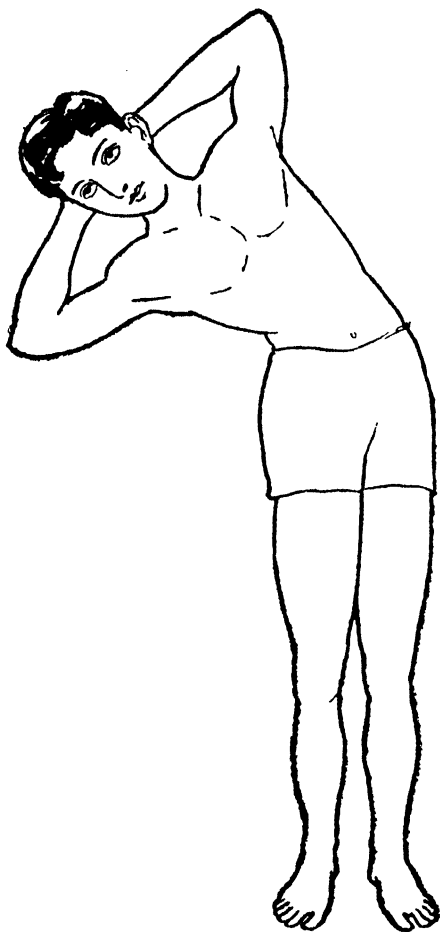
शरीर का ढांचा

OCCIPITAL BONE
BONE
BONE
BONE

यह चित्र गर्दन और पीठ की पेशियों को दिखला रहा है, दिमाग़, रीढ़ की हड्डी, सास लेने और हाज़मे के कोठों और शरीर में ताकत पैदा करने वाले दूसरे कोठों को जहां तक हो सके ठीक हालत में रखने और उनको खून पहुँचाने के लिये यह ज़रूरी है कि ख़ून को अच्छा रखने के लिये इनके पेशियों को रोज़ व्यायाम करवाया जाय।

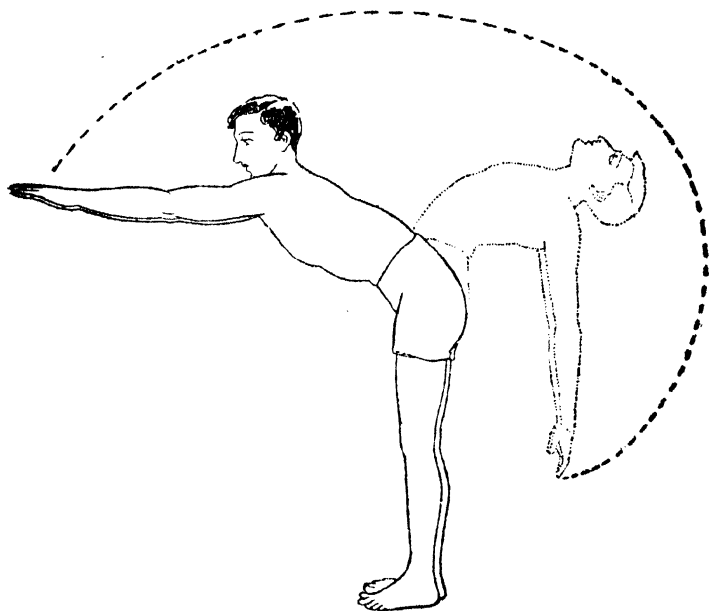
गर्दन और पीठ के पेशियों के व्यायाम

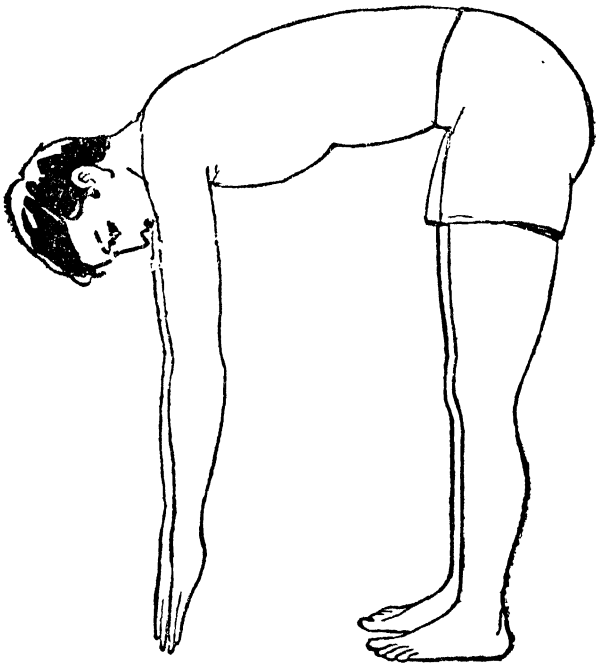
चित्र के अनुसार गर्दन को आगे, पीछे, अगल, बगल, हरकत देने से गर्दन और पीठ की पेशियां मजबूत होती हैं और खून ज्यादा तादाद में दिमाग़ और तन्तु संस्थान में पहुँचता है। शरीर से दिमाग़ को और दिमाग़ से शरीर की ओर जाने वाली बड़ी २ खून की नलियां और नसें गर्दन से होकर गुज़रती हैं। समय के अनुसार हरेक कसरत दिन में एक बार या दो बार २० से ४० बार तक करना चाहिये।

चित्र नं० १

इससे भुजाओं और छाती की पेशियां मज़बूत होती हैं।

इस कसरत से पेट, टांग और रीढ़ के निचले भाग को पेशियां मज़बूत होती हैं; पैरों को उस प्रकार घुमाना चाहिये जिस प्रकार साइकिल चलाते समय हम घुमाते हैं। इस कसरत से क़ब्ज़ दूर होता है।

चित्र नं० २

इस कसरत से पेट, हाथ, छाती और रीढ़ की हड्डियों की पेशियां मज़बूत होती हैं। यह कसरत भी क़ब्ज़ के लिये फ़ायदेमन्द है।

चित्र नं० ३

चित्र नं० ४

इस कसरत से रीढ़ की हड्डी के अगल बगल की पेशियां मज़बूत होती हैं।

चित्र नं० ५

इस कसरत से रीढ़, छाती और पेट की पेशियों को फ़ायदा पहुँचता है।

चित्र नं० ६

इस कसरत से सर से लेकर पैर तक सारे शरीर की पेशियों को फ़ायदा पहुँचता है।

कुछ इधर उधर की बातें

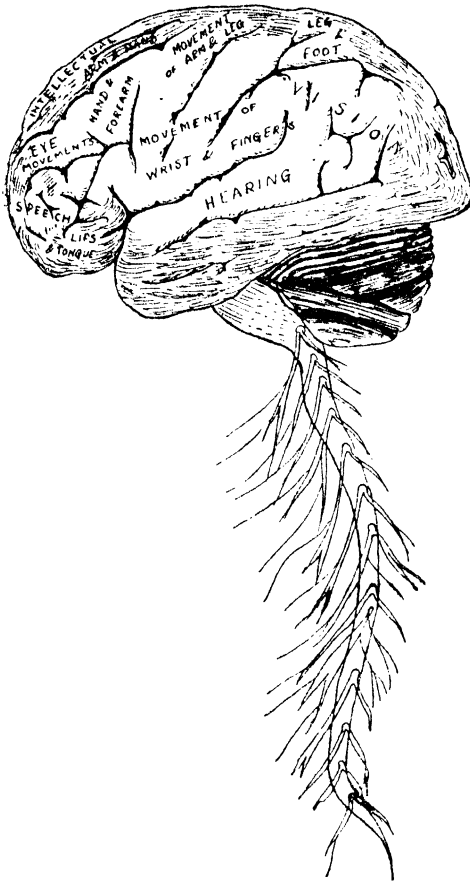
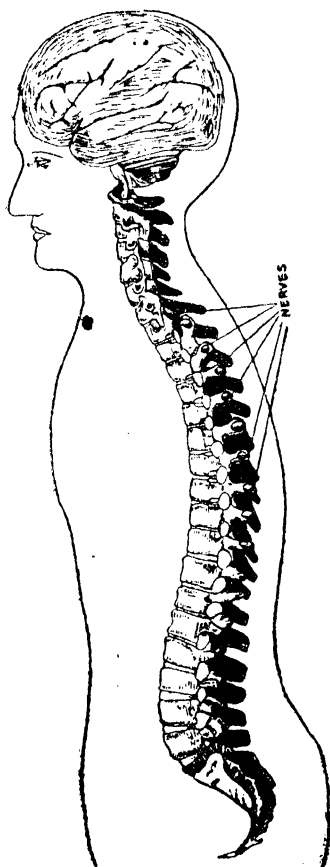
आजकल की सभ्यता ने इन्सान की तन्दुरुस्ती को तबाह कर रक्खा है। उसके चक्कर में पड़कर लोग कुदरती नमक निकाले हुए बारीक भोजन को जो सिर्फ़ देखने में ही अच्छा लगता है लेकिन जिसमें से पोषक द्रव्य निकाल लिये गए हैं पसन्द करते हैं। शुद्ध भोजन का जहाँ तक सम्बन्ध है हमारे पूर्वज उस समय हमसे कहीं अधिक शुद्ध भोजन करते थे। दूकानों को ज़रा देखिये। मेरी जवानी के समय में कचौड़ी और पूड़ी मोटे आटे की बनती थी और मिठाई बनाने में शुद्ध चीनी गलाई जाती थी। लेकिन आजकल एक दूकान की भी निगाह कुदरती भोजन की ओर नहीं है। मैं तो तमाम दूकानों में मैदे और सफ़ेद चीनी की बनी हुई दूषित खाने की चीज़ें ढेर का ढेर देखता हूँ। ऐसी हालत में यदि लोगों को तरह तरह की बीमारियां होती हैं और बीमारियों के साथ अस्पताल, डाक्टर और दांत बनाने वाले की हज़ारों में तादाद भी बढ़ती जाती है तो इसमें आश्चर्य की कौन सी बात है। असल में दूकान में दूषित भोजन बना कर बेचने वालों के लिये एक क़ानून होना चाहिये। लेकिन असली रुख़ तो इस बात का है कि गवर्नमेण्ट को तन्दुरुस्ती विषय पर ख़ास सलाह देने वाले डाक्टरों को ख़ुद यह बात नहीं मालुम कि लोगों की तन्दुरुस्ती बनाने में भोजन का कितना बड़ा स्थान हुआ करता है। वे रोगी के लिये सिर्फ़ नुस्ख़ा लिखते हैं और भोजन का सवाल दाइयों पर छोड़ देते हैं जिनको उसका

बिल्कुल ज्ञान नहीं होता। जब तक मौजूदा हालत बदली न जायगी तब तक सुधार की आशा नहीं की जा सकती। डाक्टर लोग तो इसी बात की उधेड़ बुन में लगे रहते हैं कि किन किन कीटाणुओं से जुकाम, सर्दी और दूसरी बीमारियां पैदा होती हैं। इसमें बहुत सा रुपया फ़जूल ख़र्च किया जा रहा है। वे भोजन के बारे में कुछ नहीं जानते और न यही जानने की कोशिश करते हैं कि सब प्रकार के दूषित भोजन करने से और जरूरत से ज्यादा भोजन करने से ख़ून में जो ख़राबियाँ पैदा हो गई हैं उनको निकालने के लिये ही जुकाम और बुख़ार वग़ैरह प्रकृति की ओर से सफ़ाई के साधन तैयार किये जाते हैं। असल में हमारे शरीर को बहुत कम भोजन की जरूरत है। लेकिन उसे शुद्ध और क़ुदरती होना चाहिये। डाक्टर इस बात को बिल्कुल भूल जाते हैं कि अच्छा भोजन शरीर को ताक़त देता है और ख़राब भोजन बीमारी पैदा करता है। इस सवाल को हल करने का सब से सहल तरीक़ा यह है कि हम अपने भोजन को बदल कर क़ुदरती भोजन करें ताकि बीमारी हमारे शरीर से दूर हो जाय। आपके कुत्ते की अँतड़ियां जब रुक जाती हैं अथवा उसे ज़ुकाम या बुखार हो जाता है तो वह खाना बन्द कर देता है लेकिन डाक्टर लोग रोगी की इच्छा हो या न हो उसके पेट को मांस के शोरबे, दूध और अण्डे के शोरबे से भरते जाते हैं और दाइयां जो खिलाने पिलाने में उस्ताद होती हैं रोगी को खाना खाने के लिये मजबूर करती रहती हैं। वे यह नहीं सोचतीं कि खाना

खिला कर ताक़त देने की जगह वे उसकी बीमारी को और बढ़ा रही हैं।

दिमाग़ और शरीर

हमारे जीवन का अस्तित्व हमारे दिमाग़ पर है। दिमाग़ हमारे शरीर का बिजली घर (Power house) है और रीढ़ की हड्डी (Spinal Cord) खास नाली है जिसके ज़रिये से पेचीदा से पेचीदा काम करने के लिये शरीर भर में बिजली रूपी शक्ति का संचार होता है। इसमें गति वाहक (Motor) ज्ञान वाहक ((Sensory) और आनुकम्पिक (Sympathetic) तन्तु होते हैं जिनकी देख रेख में हाज़मे और जज़्ब करने आदि के बड़े से बड़े काम होते हैं। हमारा शरीर एक यन्त्र है जिसका सञ्चालन दिमाग़ करता है। दिमाग़ को ताक़त भोजन से मिलती है, जिसे हम करते हैं, हवा से मिलती है जिसे हम साँस लेते हैं, धूप से मिलती है जिसका आनन्द हम लेते हैं, और कसरत से मिलती है जिसे हम करते हैं। हमारे शरीर के टेम्परेचर (तापमान) ९८·४ है जिसे तन्तु ठीक हालत में रखते हैं। शरीर एक अद्भुत यन्त्र है जो अपने आपको ठीक करता है, दुरुस्त करता है, बढ़ाता है और नये सिरे से बनाता रहता है। यह एक मुकम्मिल मशीन है जिसे किसी दवा या सुई (Injection) की ज़रूरत नहीं होती जो उसके काम को और भी चौपट कर देते हैं। उसको कोयला पानी ठीक तौर से देते जाइये वह आपसे आप ख़ूबी के साथ काम करती जायगी।

INTELLECTUAL
MOVEMENT OF ARM & LEG
LEG & FOOT
HAND & FOREARM
EYE MOVEMENTS
MOVEMENT OF WRIST & FINGERS
VISION
HEARING
SPEECH
LIPS & TONGUE

चित्र नं० १

चित्र नं० २

चित्रपट १ और २ जो दिमाग़ और तन्तु स्थान को बताते हैं।

चित्र १—इसमें दिमाग़ और उसके वे हिस्से दिखलाये गये हैं जो शरीर के भिन्न भिन्न कामों को रोकते हैं। निचला हिस्सा रीढ़ की हड्डी का है जो शाखों को छाती और पेड़ू के पास भेजता है।

चित्र २—इसमें हड्डी की ख़ूब सुरक्षित नली दिखलाई गई है जिसमें होकर रीढ़ की हड्डी जाती है और जिसके सूराख़ों से तन्तु निकल कर चारों ओर फैलते हैं।

थोड़े में तन्दुरुस्ती, १२ आदेश

१. बढ़िया मेलदार (Balanced) भोजन से शरीर का पोषण होना चाहिये। जहाँ तक हो सके तली हुई चीज़ें कभी न खाओ।

२. नष्ट हुई ताक़त को फिर से पाने के लिए जितने भोजन की जरूरत हो उतना ही भोजन करना चाहिए। असल में बहुत कम भोजन की जरूरत है जिसका अन्दाज़ा हर एक आदमी अपने लिये लगा सकता है।

३. शरीर के पोषण के लिए भोजन बहुत कम चाहिए। एक ऐसे आदमी के लिए जो बहुत कठिन शारीरिक काम नहीं करता २४ घंटे में एक अण्डा, थोड़ा सा मेवा, २ तोला क्रीम या मक्खन और आध सेर दूध मांसवर्द्धक पदार्थ खाने को चाहिए। गरमी और फुर्ती देने वाले पदार्थों में २ छटांक किश-

मिश, एक या दो मोटे आटे की रोटी, थोड़ी दाल और क़रीब १ तोला घी खाने को चाहिए। खुरदरी चीज़ों के लिए सलाद के रूप में एक रक़ाबी भर कच्ची तरकारी, थोड़ी सी सादे ढंग पर बहुत कम मसाले के साथ पकाई तरकारी और १ या २ फल खाने की ज़रूरत है। इससे शरीर को खनिज नमक भी मिल जायगा जिसके बिना इसका ज़िन्दा रहना मुश्किल है। जिन मज़दूरों को बड़ा कड़ा काम करना पड़ता है उन्हें इस तादाद का सवा गुना भोजन खाने के लिए काफ़ी होगा।

४. बिना किसी जुलाब के पेट के मल को साफ़ करने के लिए एक या दो बार पाख़ाने रोज़ जाना चाहिए।

५. हर रोज़ थोड़ी देर तक धूप में कपड़े उतार कर बैठना चाहिए। धूप सब से अच्छी दवा है।

६. अच्छी हवा जितनी मिल सके उतनी हमें सांस के ज़रिये लेना चाहिए। इससे ख़ून की सफ़ाई होती है।

७. नशे की चीज़ें, चाय और क़हवा नहीं पीना चाहिए। हर भोजन के ३ घंटे बाद हमें सिर्फ़ पानी पीना चाहिए।

८. गरम पानी में ताज़ा नीम्बू निचोड़ कर हमें रोज़ सुबह पहिले इसी को पीना चाहिए।

९. हमें काफ़ी आराम भी करना चाहिए। बुड्ढे आदमी को कम से कम ५ घंटे गहरी नींद की ज़रूरत है। यदि उसे ७ या ८ घंटे सोने को मिले तो और भी अच्छा है।

१०. उपवास से न घबराइये। यह तमाम बीमारियों को अच्छा करने के लिए प्रकृति का दिया हुआ इलाज है। सब हिन्दुस्तानी वैद्य और हकीम इसके मूल्य को जानते हैं।

११. हमें रोज़ कसरत करना और स्नान करना चाहिए।

१२. मौसम की गर्मी और सर्दी को रोकने के लिए मौसम के अनुसार कपड़े पहिनना चाहिए।

यदि हम ऊपरी नियमों का कड़ाई के साथ पालन करें तो हमें डाक्टर बुलाने की ज़रूरत न पड़ेगी क्योंकि हम पहिले से ही बीमारियों या कीटाणुओं को ललकार कर उनसे बचने का उपाय करते रहते हैं। यही सिर्फ़ एक तरीक़ा है जिसके ज़रिये हम ल्यूको काइटस की फौज या .खून के सफेद जर्रों को बीमारियों के तमाम कीड़ों को खा डालने के लिए काफ़ी मज़बूत रख सकते हैं। सुई और टीका लगवाना (Injections and Inoculation) तो बेकार हैं।

हाँ, यदि आप ज़िन्दगी से ऊब गये हों तो इन १२ आदेशों को ज़रूर तोड़िये और खाइये, पीजिये, मौज कीजिये और मर जाइये।

तमाम क़िस्म के कीटाणुओं से सफलता पूर्वक लड़ाई करने के लिए और उनके हमलों से बचने के लिए ल्यूको काइट की फौज को मज़बूत कीजिये। उन पर सीधे हमला करने से अपने फौज की मज़बूती करना कहीं अच्छा है। हमारी फौज फल,

तरकारी, दूध, मक्खन, अंडे और मेवों के शुद्ध भोजन से मज़बूत हो सकती है। यही सिर्फ़ एक तरीक़ा है जिसको काम में लाकर कामयाबी के साथ हम मामूली ग़ैरमामूली और खतरनाक बीमारियों का मुक़ाबला कर सकते हैं। बीमारियों को रोकने का पहिले से ही उपाय करना सब से अच्छा इलाज है। हमारे डाक्टरों को भी बीमारियों को रोकने का यह तरीक़ा सीखना चाहिए जिसकी जानकारी उन्हें बिल्कुल नहीं होती।

साफ़ करो और साफ़ रहो

वार्षिक सफाई

जिस तरह मकान और इमारतों की सफ़ाई हर साल होती है उसी तरह हर एक स्त्री और पुरुष को अपने शरीर की सफ़ाई साल में कम से कम एक बार ज़रूर करना चाहिए। हिन्दुस्तान में दिवाली के पहिले लाखों अमीर और ग़रीब मकान के कोने कोने को साफ़ करते हैं लेकिन अधिकतर लोगों को अपने शरीर की सफ़ाई का ख़्याल तक नहीं होता। मैं मानता हूं कि यदि आदमी क़ुदरती भोजन करता रहे तो शरीर अपनी सफ़ाई स्वयम् करता रहता है लेकिन दिन-बदिन दूषित भोजन करने से इतनी गन्दगी इकट्ठी हो जाती है कि शरीर बेवश हो जाता है और उसकी सफ़ाई करना लाज़मी हो जाता है। लोग जब तक बिलकुल बीमार नहीं पड़ जाते तब तक वे शरीर की सफ़ाई की ओर ध्यान नहीं देते। यह बुरी बात है।

शरीर की सफ़ाई का तरीक़ा

पहिले दिन शाम को एक एनीमा लीजिये। दूसरे दिन सबेरे एक गिलास गरम पानी पीजिये और फिर संतरा, सेब, पपीता (Pappaya) किशमिश या टमाटर में से कोई एक फल खाइये। एक तरह से ज़्यादा फल एक साथ खाना मुनासिब नहीं है। प्यास लगे तो (दिन में) पानी पीते रहो लेकिन और दूसरे प्रकार के पेय पदार्थ न पियो। रात को भी वही फल खाओ। एक एनीमा लेकर सो जाओ। तीन दिन तक इसी प्रोग्राम को जारी रक्खो। चौथे, पाचवें, छठवें और सातवें दिन सबेरे उठ कर जितना गरम पानी पी सको उसमें एक या दो नीम्बू डालकर पीते रहो। जलपान हरी पत्तीदार तरकारियों का करो जैसे प्याज़, गाजर, पालक, मूली, पातगोभी और टमाटर। रात के समय हरी तरकारियों का सलाद खाओ और उसे ज़ायकेदार बनाने के लिए उस पर नीम्बू का रस थोड़ा सा घी और नमक या गुड़ डाल दो। इन चार दिनों में (सुबह शाम) दो एनीमा लो। आठवें रोज़ भी वही भोजन करो। जलपान के समय मोटे आटे की एक रोटी खाओ। रात को हरी तरकारी का सलाद खाओ और एक या दो पकी तरकारियाँ भी खाओ। नवें दिन से धीरे २ रोटियों की तादाद बढ़ाकर अपने पहिले के भोजन में आजाओ। इस तरीक़े से आपका शरीर इस क़दर साफ़ हो जायगा कि साल भर आपकी तन्दुरुस्ती बहुत अच्छी रहेगी। सब बीमारियों को अच्छा करने के लिये शुरू में इस तरह

की सफ़ाई बड़ी जरूरी है और बहुत से मरीजों के तीव्र रोग तो इसी सफ़ाई से अच्छे हो जाते हैं।

बहुत ज़्यादा होनेवाली बीमारियां और उनके इलाज

क़ब्ज़

क़ब्ज़ का असली कारण फ़ाज़िल भोजन ख़ास कर श्वेत-सार और गोश्त का इकट्ठा हो जाना है जिसमें कोई दरदरी चीज़ उसे हज़म करने के लिए नहीं होती। जब आप मैदे या सफ़ेद आटे की बनी चीज़ें खाते हैं जिनका .कुदरती नमक नष्ट हो जाता है। जब आप गोश्त और मछली भर पेट ४ या ५ बार दिन में खाते हैं तो अगर शरीर की प्रयोगशाला अपना काम बन्द कर देती है तो इसमें कोई ताज्जुब की बात नहीं है। बुढ़ापे में बेमेल भोजन जिसके .कुदरती नमक नष्ट हो गये हैं कभी भी ज़्यादा न खाना चाहिए। मेदे और अंतड़ियों को मौका तो दीजिये। वे कुछ हद तक खराबियों को निसन्देह बरदाश्त कर सकती हैं लेकिन उसके आगे वे बरदाश्त नहीं कर सकतीं। जवान और बच्चे कुछ समय तक बेमेल भोजन के असर को बरदाश्त कर सकते हैं लेकिन आखिरकार ४० वर्ष की उम्र में रोग के बुरे लक्षण दिखलाई देने लगते हैं और वह सोचता है कि मैं बुड्ढा हो रहा हूँ। क्या! ४० वर्ष में बुड्ढा हो रहा हूँ। फ़ुज़ूल बात। हर एक आदमी को १०० वर्ष तक जिन्दा रहना चाहिए। इतने समय तक ज़िन्दा रहना और न रहना उसी पर

निर्भर है। यदि वह क़ुदरत के नियमों को तोड़ता है तो उसे उसके नतीजे भोगने पड़ेंगे। हमारी क़ब्रें तो रसोई घरों में तैयार की जाती हैं।

लोग (क़ब्ज़ को दूर करने के लिए) थोड़ी थोड़ी देर में जुलाब लेते हैं या गोलियाँ खाते हैं लेकिन कोई असर नहीं होता। डाक्टर उनको सलाह देते हैं कि फलां फलां दवा खाओ लेकिन मेलदार भोजन करने के लिए एक शब्द भी नहीं कहते। जुलाब का अंतड़ियों और मेदे पर बुरा असर पड़ता है। इससे इन कोठों में चुनचुनाहट पैदा होती है। जिस तरह मिर्चे का असर गुर्दे में पड़ता है उसी तरह जुलाब का असर अंतड़ियों और मेदे में पड़ता है। मिर्चा मुँह की झिल्ली में चुनचुनाहट पैदा करता है और बेचारी गिल्टियों से बहुत सा थूक ज़बरदस्ती निकलवाकर ज़रूरत से ज्यादा उनसे काम करवाता है। यह चुनचुनाहट बराबर जारी रहती है और उससे हमेशा के लिए इन कोठों में जलन पैदा हो जाती है। उस हालत में वे न तो हज़म करने वाले रसों को मामूली ढंग पर निकाल सकते हैं और न उनमें कुदरती ढंग से हज़म करने या जज़्ब करने की योग्यता ही रह जाती है।

मुसीबत, फ़िक्र और कसरत की कमी से भी क़ब्ज़ पैदा होता है। शराब, चाय, क़हवा और मसालों का भी वही असर होता है जो असर जुलाब का यानी इनसे भी अंतड़ियों और मेदे में हमेशा के लिए जलन पैदा हो जाती है। इस

पुरानी जलन से मेदे और अंतड़ियों की पेशियों की तहें कम-जोर हो जाती हैं और वे फैल जाती हैं और उनमें थोड़ा लक़वा मार जाता है जैसा एक आदमी की हालत में देखने को मिलता है जिसके पैर या हाथ में लक़वा मार गया हो।

इलाज

१. ३ दिन का उपवास करो और १० दिन तक सिर्फ फल खाओ।

२. एनीमा—उपवास के दिनों में दोनों समय महीने के इकट्ठा हुये मल को दूर करने के लिये एनीमा लीजिये और केवल फल खाइये। उपवास के बाद बढ़िया मेलदार भोजन कीजिये और उसमें खूब दरदरी चीज़ें रखिये।

३. आदत डालिये कि अंतड़ियाँ अपना काम खुद बखुद करें। ऐसा करना जरूरी है। एक नियम बनाइये कि मैं सुबह उठकर और शाम को ८ बजे रोज़ घड़ी देखकर १५ मिनट संडास में बैठकर पाख़ाना फिरूँगा। कुछ दिनों तक या एक हफ़्ते तक मुमकिन है पाख़ाना न हो लेकिन निराश न होइये। आपकी पेशियों में थोड़ा लक़वा मार गया है। इसलिये उनको इच्छा शक्ति द्वारा आदी बनाइये। मुझे यक़ीन है कि संकल्प (Will) शक्ति से काम लेते लेते और मुनासिब भोजन करने से ठीक समय पर दोनों वक्त पाख़ाना होने लगेगा। इन दिनों में जब आपको पाख़ाने में कामयाबी नहीं होती तो साथ साथ गरम पानी भी पीते रहिये। पाखाना करते समय काँखिये नहीं

बल्कि अंतड़ियों को हुक्म देकर अपना काम करने के लिए मजबूर कीजिये। आपको कभी असफलता न होगी। उसको काम करने का सिर्फ़ मौक़ा भर दीजिये।

४. उपवास के दिनों में शुरू से अन्त तक सवेरे उठकर और शाम को सोते समय एक गिलास गरम पानी नीम्बू डाल कर या बिना नीम्बू के रोज़ पीते रहिये।

किसी भी हालत में जुलाब न लीजिये क्योंकि जुलाब लेने से उपवास और एनीमा का सब फ़ायदा बिलकुल नष्ट हो जाता है। (मेरी किताब पढ़ने से) आपको मालुम हो गया होगा कि कब्ज़ पैदा इन्हीं कारणों से होता है और इसलिए उन्हें हर हालत में दूर रखिये।

पाख़ाना जाना

जब पाख़ाना के लिये बैठिये तो काँखिये नहीं। हिन्दुस्तानी ढङ्ग से पाख़ाना में बैठना साइंस की दृष्टि से बहुत ही अच्छा है। अंगरेज़ी ढङ्ग से पाख़ाने की रिवाज का वहिष्कार करना चाहिये। पाखाना फिरने का एक समय बांधिये क्योंकि पाख़ाने का होना आदत पर भी बहुत कुछ निर्भर है। जब पाख़ाना लगे तो फ़ौरन-जाइये। न जाने से बड़ा नुकसान होता है।

कब्ज़ को दूर करने की कसरतें

१. सर, कन्धों और पैर के बल शरीर को बिस्तरे पर पड़े पड़े तानिये। चूतड़ों को उठा कर दाहिनी और बाईं ओर १० या १२

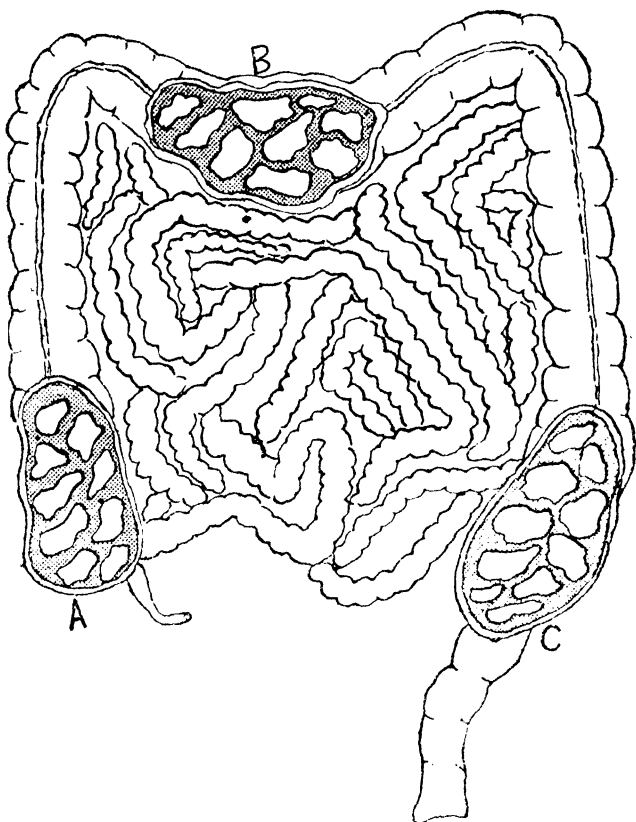
बार घुमाइये और फिर आराम कीजिये। आराम करने के समय हाथ की हथेली से पेड़ू पर मसाज कीजिये। हाथ की हथेली को घड़ी की तरह पहिले नाभी के चारों ओर ले जाइये और फिर उसे दाहिने कमर के हिस्से में ले जाइये। वहाँ से ऊपर पसलियों में ले जाइये। वहाँ से हाथ को शरीर की बाईं ओर की पसलियों में ले जाइये और वहाँ से बाईं ओर कमर में खतम कर दीजिये। कहने का मतलब यह है कि जिस जिस रास्ते से बड़ी अंतड़ियां गई हैं उसी रास्ते से हथेली से मसाज कीजिये। (चित्र नं० १ देखिये) हथेली का दबाव मुलायम लेकिन एक सा होना चाहिये। चूतड़ को घुमाने की कसरत ४ या ५ बार (आराम ले लेकर) कीजिये। हर बार चूतड़ को कुछ अधिक ऊंचाई तक उठाइये।

२. पाखाने के लिये बैठते समय जितना आप झुक सकिये आगे की ओर झुकिये और सर को दोनों पैरों के बीच में ले जाइये। इससे पाखाना बहुत ही आसानी के साथ अच्छी तरह होता है। जो कमोड में पाखाना फिरते हैं उन्हें ८ इंच ऊंचे स्टूल में पैरों को रखना चाहिये ताकि जांघे पेड़ू की ओर उठी रहें।

COLLITIS

या

बड़ी अंतड़ियों की जलन (Inflammation)

यह बीमारी पुराने कब्ज से, कब्ज पैदा करने वाले भोजन से या जुलाब या दस्त की दवाइयों के खाने से होती है। इन

यह चित्र भयानक क़ब्ज़ की हालत को प्रकट करता है। कड़े पाखाने के टुकड़े A, B या C स्थान पर इकट्ठा होते हैं। अंतड़ियाँ बड़ी हो जाती हैं। इसलिये पाखाने के टुकड़ों को बाहर निकलने में बड़ी कठिनता होती है। आगे बढ़ने में वे मुलायम झिल्ली को खरोंचते हैं जिससे दर्द पैदा होता है। अगर जमाव B बिन्दु पर हुआ तो पेट में दर्द पैदा होता है। ज़रूरत है कि बिना किसी भय के बहुत से एनीमा लिए जायँ। जुलाब कभी भी न लेना चाहिये। इससे भारी नुक़सान पहुँचेगा।

तीन कारणों से अंतड़ियों में हमेशा के लिये जलन पैदा हो जाती है। २४ फीट लम्बी अंतड़ियों में दवायें खाकर चुनचुनाहट पैदा करना जुर्म है।

इस बीमारी की मामूली शक्ल यह होती है कि (Sigmoid Flexure) में (चित्र देखिये) पाखाने के टुकड़े जमा हो जाते हैं। यह शक्ल जवान और बच्चे दोनों में देखने में आती है। दूसरी तरह के जमाव दाहिनी ओर कोलन (Colon) के कोण पर और अँतड़ियों के आड़े भाग में (चित्र देखिये) देखने को मिलते हैं। जब पाख़ाने के ये टुकड़े आगे को बढ़ते हैं तो इनसे कोलन की नाज़ुक झिल्ली खरोंच जाती है और बड़े ज़ोर का अँतड़ियों में दर्द पैदा हो जाता है। पाखाने के वजन से आड़ा भाग अँतड़ियों का पेडू में नीचे की ओर दब कर झूलता रहता है। यह फिर हमेशा के लिये एक रोग हो जाता है और कोलन को साफ करने के लिये फिर एनीमा की ज़रूरत पड़ती है। यदि दर्द जारी हो तो फौरन एक एनीमा लेना चाहिये। पाख़ाने के जमा हो जाने से बहुत कम पानी एनीमा से चढ़ेगा लेकिन आप को ज़बरदस्ती दो या तीन बार दिन में पानी चढ़ाते रहना चाहिये। पानी गुनगुना हो, बहुत गरम न हो और उसमें कुछ मिलाया न जाय, इससे अँतड़ियों में बिना किसी चुनचुनाहट के कोलन साफ हो जायगा, झिल्ली की गन्दगी दूर हो जायगी और अँतड़ियों की लाखों गिल्टियों (Glands) को आराम मिलेगा जिससे वे अपना काम फिर अच्छी तरह करने लगेंगी। एनीमा

से (Collitis) में पैदा होने वाले दर्द और मरोड़ को फुरसत मिलेगी और अँतड़ियां अपना काम पूर्ववत् फिर अच्छी तरह करने लगेंगी। जब अँतड़ियां सट जाती हैं तो ज़हर पैदा होता है और वह फिर खून में मिल जाता है जिससे खून की बाहरी हमले को रोकने की ताक़त कमज़ोर पड़ जाती है, और थकावट मालुम होती है। खाल में फोड़े फुन्सियां निकलने लगती हैं, दिमाग़ में सुस्ती रहती है। सर्दी लगने का भय रहता है, कम्पन पैदा होता है और अन्त में शरीर भर की मशीन तहश नहश हो जाती है।

बुख़ार

बुख़ार हिन्दुस्तान की एक आम बीमारी है। एक तरह के बुख़ार का नाम मलेरिया है। बुख़ार के क़िस्मों की परवाह न कीजिये। बुख़ार में हाई टेम्परेचर होता है जिसका यह मतलब है कि जिन्दगी की नदी खून की धारा में ख़राब भोजन करने से गन्दगी जमा हो गई है और प्रकृति उसे जलाने की कोशिश कर रही है। इसका इलाज सहल है:—

१—उपवास करो और जब तक बुख़ार उतर न जाय कुछ खाने को न दो।

२—एनीमा—दिन में २ पिन्ट गरम पानी का दो बार एनीमा दीजिये। पानी में कुछ मिलाइये नहीं। अगर आप चाहें तो पाखाने के रास्ते में साबुन की गुल्ली (Soap Suppository) रखिये लेकिन अँतड़ियों में जमा हुई गन्दगी को, जिससे ज़हर

और फिर बुखार पैदा होता है, साफ़ करने में एनीमा ही सबसे ज्यादा फ़ायदेमन्द होते हैं।

३—नीम्बू का रस—गरम पानी में नीम्बू निचोड़ कर २ या ३ घण्टे के बाद ख़ून को साफ़ करने के लिये पीजिये। इससे पेशाब ज्यादा होगा और फिर पाख़ाना भी।

४—पसीना—रज़ाई या कम्बलों के भीतर गरम पानी की बोतलें रख कर पसीना लाइये। इससे गन्दगी पसीने के रूप में निकलेगी लेकिन रज़ाई या कम्बल से मुँह न ढकिये।

५—ताज़ी हवा—रोगी को ख़ूब हवादार कमरे में लेटाइये क्योंकि खून को साफ़ करने के लिये उसे बहुत ज्यादा आक्सीज़न (अच्छी हवा) की ज़रूरत है। उसे कम्बल से ढाँक दो लेकिन उसका चेहरा खुला रक्खो, मैंने देखा है कि लोग रोगी को एक कमरे में लेटा कर उसके सब दरवाज़े बन्द कर देते हैं और उस कमरे के सूराखों में लत्ता ठूँस देते हैं। वे डरते हैं कि मरीज़ को कहीं हवा न लग जाय। उसके शरीर को ठंढक से ज़रूर बचाना चाहिए लेकिन उसका दम नहीं घोटना चाहिए। इस नाज़ुक समय में उसके फेफड़ों को काम करना चाहिए जिससे उसको अधिक से अधिक लाभ हो और जब तक रोगी को साफ़ हवा न मिलेगी तब तक वह कैसे ज़िन्दा रहेगा। हमेशा उसे ख़ूब हवादार कमरे में रक्खो और उसका मुँह खुला रक्खो। इस तरह खुले रखने में इस बात का डर न करो कि उसे ठण्ड लग जायगी। यह ग़लत ख्याल है और उसे दूर करना चाहिए।

यदि टेम्परेचर बढ़ता हो तो फुलालेन के एक टुकड़े को ठण्डे पानी में भिगो कर पेडू पर रक्खो। गरम पानी में तौलिया डुबो कर और फिर निचोड़कर दिन में एक बार शरीर को पोंछो (स्पंज करो) इससे शरीर के छेद खुल जायँगे और उसको बड़ा फ़ायदा होगा। किसी दवा खाने की ज़रूरत नहीं है।

सर्दी और ज़ुकाम

ये प्रकृति के संकेत हैं जो आपसे कहते हैं कि भोजन की जाँच करो और उसे ठीक करो। यह एक बहुत ही मशहूर बीमारी है। बुराई को दूर करने के लिये ज़ुकाम प्रकृति की पहिली कोशिश है। दूषित भोजन से जो ख़राबी ख़ून में पैदा हो जाती है उस सब को ज़ुकाम दूर करके ख़ून को साफ करता है। असल में ख़ून को साफ करने का यह क़ुदरती इलाज है। लेकिन डाक्टर लोग एसपेरिन (Asperin) कुनेन और अमोनिया देकर उसे बन्द करने की कोशिश करते हैं। नतीजा यह होता है कि रोगी को चटपट जादू की तरह आराम तो हो जाता है लेकिन असल में उसे आराम नहीं होता बल्कि बीमारी दब जाती है। वह जाकर फेफड़ों को खराब करती है जिससे निमोनिया होता है, या हाथ पैर के जोड़ों को खराब करती है जिससे गठिया की बीमारी होती है, या दांतों को खराब करती है जिससे पायरिया होता है या जिगर, गुर्दे और दिमाग़ आदि कोठों पर खराबी पैदा करके उनकी बीमारी पैदा करती है।

हिन्दुस्तान में बुड्ढे लोगों को इस बीमारी की अच्छी जानकारी होती है। वे आप को कभी भी जुक़ाम बन्द करने की सलाह नहीं देते बल्कि कहते हैं इसे बह जाने दो। उनका यह कहना सच है। जुकाम दबाने से जादू की तरह अच्छा तो ज़रूर होता है लेकिन ख़ून में गन्दगी चारों ओर के रास्तों को बन्द करके भर देता है। मुझे आशा है आपने मेरे मतलब को समझ लिया होगा।

इस बीमारी के तीन साफ साफ दर्जे हैं। पहिले दर्जे में छींक आती है और थोड़ा जुकाम होता है। २४ घण्टे में दूसरा दरजा शुरू होता है जिसमें गला बैठ जाता है, बहुत थोड़ा बुख़ार आता है, सर भारी रहता है या सर में दर्द होने लगता है और शरीर में ऐठन होती है। सूंघने की शक्ति जाती रहती है और नाक और गले से पानी बहता है। तीसरे दर्जे में यह पानी कम और गाढ़ा हो जाता है।

नाक के ज़रिये से प्रकृति शरीर को साफ करना चाहती है इसलिये रोगी को चारपाई पर, खासकर जब बुख़ार हो, १ या २ रोज़ तक लेटे रहना चाहिये ताकि प्रकृति को इस ज़हर निकालने में मदद मिले। साथ ही पसीना निकालने के लिये गरम पानी के बोतल को व्यवहार में लाना चाहिए और तीन-तीन घंटे बाद नीम्बू या संतरे का रस गरम पानी में डालकर पीना चाहिए। भाफ को नाक के ज़रिये सूँघने से नाक के उस भाग को आराम मिलता है जिसमें जलन पैदा होती है। यदि

अँतड़ियों में मल भरा हो तो एक एनीमा तो उसी वक्त लेना चाहिये और एक या दो दिन और आगे भी लेते रहना चाहिए। इस बीमारी में भूख अक्सर कम हो जाती है इसलिए रोगी को अपनी पहिली मामूली हालत लाने के लिये दो या तीन दिन का उपवास करना चाहिये। उपवास के दिनों में सुबह और शाम एनीमा ज़रूर लेना चाहिये।

अगर दवा खाकर ज़ुकाम बन्द कर दिया गया तो गन्दगी फेफड़ों में जमा होकर निमोनिया पैदा करेगी या जोड़ों में जमा होकर गठिया पैदा करेगा या दिल में घुसकर दिल की बीमारी पैदा करेगी। इस बीमारी को एसपेरिन और कुनेन ऐसी दवा खाकर बार बार दबाने से हमेशा के लिये ज़ुकाम और दूसरे रोग हो जाते हैं जिनसे हज़ारों आदमी परेशान हैं। लोग इस बीमारी में नीम्बू या संतरे के रस को पीना पसन्द नहीं करते। वे समझते हैं कि ऐसा करने से ज़ुकाम उभड़ आयेगा और वह और भी तेज़ हो जायगा। इसमें कोई शक नहीं कि ज़ुकाम तेज़ हो जाता है लेकिन साथ ही पसीना भी निकलता है। दोनों ख़ून में जमा हुये ज़हर को साफ करने और यदि टेम्परेचर (तापमान) है तो उसे कम करने में बहुत ही सहायक होते हैं।

सर का दर्द

एक अंगरेज़ी अख़बार में यह पढ़कर मुझे बड़ा ताज्जुब हुआ था कि सिर्फ इंगलैण्ड में एक साल के अन्दर एसपेरिन (Asperin) की ५०० टन खर्च हो गई। इससे मालुम

होता है कि उस देश में कितनी बीमारी फैल रही थी। अगर हिन्दुस्तान में भी इसका ठीक ठीक हिसाब लगाया जाय तो यहाँ तो उससे १० गुनी एसपेरिन खर्च हुई होगी। मुझे विश्वास है कि हिन्दुस्तान के हरेक घर में एक या दो घरवालों को सर का दर्द जरूर होता है लेकिन कोई उसकी परवाह नहीं करता। वह समझता है एक छोटी सफेद गोली (Tablet) खाकर हमें बड़ी आसानी से आराम मिल सकता है लेकिन उसे यह नहीं मालुम कि इन सफेद गोलियों ने हज़ारों के दिलों को खराब कर दिया है क्योंकि यह दवा दिल की गति को बहुत ही बुरी तरह मन्द करती है। सर का दर्द कोई बीमारी नहीं है; यह तो 'खतरे' की लाल झंडी है जो बतलाती है कि तन्तु संस्थान (Nervous System) को भारी धक्का पहुँचा है और ख़राबी आने से वह शरीर के साथ अच्छी तरह काम नहीं कर रहा है।

सर दर्द के बहुत से कारण हैं

१. बहुत सी हालतों में सर दर्द का मुख्य कारण क़ब्ज़ है। बहुत से लोग क़ब्ज़ का पता नहीं लगा सकते।

२. मेदे की गड़बड़ी।

३. बहुत खाना और बार बार खाना।

४. भोजन को मुँह में कुचलने में कमी।

५. गर्दन की हड्डियों और मांस-पेशियों पर चोट लगने

या अपनी जगह से हट जाने के कारण रीढ़ के हड्डीदार हिस्सों में मोच का लगना।

६. बढ़ा हुआ .खून का दबाव (High blood pressure)

७. दिल और गुर्दों की बीमारियाँ।

८. सरदी और जुकाम।

९. स्त्री प्रसंग की इच्छा को रोकना।

लोगों को ज्यादा परेशान करने वाली इस बीमारी के ये बहुत से कारण हैं। जब तक असली कारण दूर न किया जायगा तब तक हमेशा के लिये सिर दर्द दूर नहीं हो सकता। दवा खाने से बीमारी के लक्षण दब जायँगे और जब दवा का असर जाता रहेगा तो लक्षण फिर प्रकट हो जायँगे।

इलाजः—इसका इलाज कड़ाई के साथ पक्का होना चाहिये। जैसा इस किताब में बतलाया गया है शरीर की अच्छी तरह सफ़ाई होनी चाहिये। एक हाथ सर पर और दूसरा सर के पीछे रखने और दबाने से थोड़ी देर के लिये आराम मिल सकता है। यदि दर्द सर के एक तरफ हो तो मुंह में अंगूठा डाल कर उस ओर के दांतों के पीछे ऊपर की ओर दबाओ। यदि दर्द पीछे हो तो मुलायम तालू को दबाओ। लेकिन यदि दर्द सर के बगल में हो तो कड़े तालू को उसी ओर दबाओ। आपको यह देखकर ताज्जुब होगा कि इन क्रियाओं से, बिना दिल में किसी प्रकार की हानि पहुंचाये, आपका दर्द ज़रूर कम होगा। पूरी तरह से सर दर्द दूर करने के लिये इन क्षणिक क्रियाओं के अलावा

भोजन को ठीक करके पेट (Colon) की सफाई करनी चाहिये। पेट की सफाई से क़ब्ज़ दूर होगा और उससे सर दर्द दूर होकर फिर कभी न लौटेगा।

बवासीर

हिन्दुस्तानियों में यह बीमारी अधिक होती है और उन्हें काफी परेशान भी करती है। यह बहुत धीरे धीरे बढ़ती है और बिला शक क़ब्ज़ से पैदा होती है। क़ब्ज़ से सब बीमारियां पैदा होती हैं खास कर जब उसे अच्छा करने के लिये जुलाब लिया जाता है और दस्त की दवाइयां खाई जाती हैं। बवासीर दो तरह की होती है (१) भीतरी या खूनी (२) और बाहरी, जिस में खून तो नहीं जाता लेकिन कभी कभी पाखाने के हिस्से में जलन पैदा होती है। बहुत अर्से तक बवासीर रहने से मल के दरवाजे में अक्सर फोड़े और भगन्दर हो जाते हैं। इस बीमारी का मुख्य कारण क़ब्ज़ और पाख़ाना फिरते समय काँखना भी होता है। जुलाब लेने या दस्त की दवाइयों के खाने से चुन-चुनाहट और जलन बढ़ जाती है। जो बैठ कर काम करते हैं और काफ़ी कसरत नहीं करते उनके भी बवासीर होती है। बैठ कर काम करने से उनका सारा शरीर जर्जर हो जाता है।

इलाजः—बवासीर की जगह लेप करने के लिये बहुत सी दवाइयां बाज़ार में मिलती हैं जिनका बहुत काफ़ी विज्ञापन किया जाता है लेकिन बवासीर एक स्थानिक बीमारी नहीं है, स्थानिक इलाज से थोड़ी देर के लिये सिर्फ आराम मिलता है

लेकिन रोग दूर नहीं होता। इससे हमेशा के लिये छुटकारा पाने के लिये तो क़ायदे के मुताबिक़ भीतरी इलाज करना ही होगा। इसको जल्द से जल्द अच्छा करने के लिये नीम्बू का रस पानी में डाल कर और दिन में ३ या ४ बार उसे पीकर ३ दिन का उपवास करना होगा। उपवास के दिनों में सुबह और शाम एनीमा लेना चाहिये। उपवास के बाद दस्तावर और मेलदार भोजन करना चाहिये जो बहुत ज्यादा न हो और न बार बार किया जाय।

स्थानिक इलाजः—रोग को दूर करने वाले भोजन करने के साथ साथ दिन में १५ से ३० मिनट के दो ठण्डे उदर-स्नान भी करना चाहिये। जैसा 'स्नान' के अध्याय में बतलाया गया है पेडू के भाग को स्नान करते समय और उसके बाद खूब रगड़ना चाहिये। भीतरी बवासीर के लिये २½ या ३ छटांक पानी जिसमें नीम्बू का थोड़ा सा रस पड़ा हुआ हो सुबह और शाम पाख़ाने की जगह में भर लेना चाहिये। इस किताब में पेडू की जो कसरत बताई गई है उसे करना चाहिये। धीरज के साथ कुदरती इलाज करने से यह बीमारी अच्छी हो जायगी और फिर न होगी। इस बतलाये हुये इलाज को कुछ महीनों तक लगातार करना चाहिये, अच्छे मेलदार भोजन करने की आदत डालिये और पुराना दूषित भोजन एक दम छोड़ दीजिये।

क्षयरोग

यह असल में फेफड़ों की बीमारी है लेकिन इसका अंत-

ड़ियों, हड्डियों और जोड़ों पर भी असर पड़ सकता है। उसके ख़ास ख़ास सबब नीचे दिये जाते हैं :—

१—शहर, कारखाने, सिनेमा और थियेटर घरों की गन्दी हवा में सांस लेना, गन्दी नालियों के बीच के मकानों में रहना जिसमें हवा अच्छी तरह न आती हो। इस बीमारी की शिकार प्रायः हमारे घर की स्त्रियाँ होती हैं जिनको पर्दे में रहने के कारण साफ़ हवा और धूप से फ़ायदा उठाने का मौक़ा नहीं मिलता।

२—ग़रीबी और ताकत पहुँचाने वाले काफी भोजन की कमी जिससे बाहरी बीमारियों के हमले से बचाने के लिये खून में रोकने की शक्ति कम हो गई है। हिन्दुस्तान में इस बीमारी के फैलने का यह सबसे अधिक मुख्य कारण है।

३—देहातों में काम न मिलने के कारण लोग काम की तलाश में शहरों में जाते हैं और इसलिये वहाँ ज़रूरत से ज्यादा आदमी हो जाते हैं। उनको रहने के लिए अच्छी जगह नहीं मिलती और मजबूर होकर जानवरों की तरह उन्हें ऐसे कमरों में रहना पड़ता है जो साधारणतया हवादार नहीं होते। वे ताक़त देने वाले खाने भी नहीं खा सकते क्योंकि उनकी नौकरी का बहुत सा रुपया किराया और एक्का-तांगा में खर्च हो जाता है।

४—मलेरिया, आंव, पेचिश वग़ैरह समय समय पर

होने वाली बीमारियों के कारण लोगों की ताक़त हर साल कम होती रहती है।

५—लड़कपन की शादी और छोटी उम्र में बच्चों का पैदा होना भी इस बीमारी का एक सबब है क्योंकि लड़कियों को क्षय रोग बच्चा पैदा होने के बाद ही हुआ करता है।

६—क्षय के कीटाणुओं से क्षय रोग पैदा होता है यह तो एक बहुत ही मामूली कारण है और ऊपर बताये हुये कारणों के सामने कुछ भी नहीं है।

मेरी राय में इस बीमारी का इलाज अच्छी तरह हो सकता है और इसके कारण को दूर करने से बहुत से मरीज़ अच्छे हो सकते हैं। हमेशा खुली हवा में रहने, धूप स्नान करने, कुदरती भोजन करने यानी फल, तरकारी, दूध और मोटे आटे की रोटी खाने से जल्द आराम हो सकता है। गोश्त और मछली तो क्षय के रोगी को कभी भी नहीं देना चाहिये क्योंकि इनसे खून में सड़ी गन्दगी पैदा होती है जिसकी उसे ज़रूरत नहीं होती क्योंकि प्रकृति तो खुद ही खून की गन्दगी को थूक, पसीना, पेचिश, और बुख़ार के रूप से शरीर के बाहर फेंकती रहती है। गोश्त और मछली खिलाने से यह गन्दगी और भी ज्यादा बढ़ जायगी। प्याज़ और लहसुन ये दोनों बहुत ही फ़ायदेमन्द भोजन हैं। ये खून को साफ करते हैं और उसमें आगे भी कोई गन्दी करने वाली चीज़ जमा नहीं होने देते। बाहरी और भीतरी स्नानों से भी इस बीमारी में बहुत फायदा पहुँचता है।

कपड़े हलके और गरम पहिनना चाहिये। इस बीमारी में सूरज की किरनों से बहुत ज़्यादा फ़ायदा है। रोगी को सफ़ेद हल्के कपड़े पहिना कर हर रोज़ एक घण्टे धूप में बैठाना चाहिये। मांस पेशियों और टिसूज़ (Tissues) के ज़हर को बाहर निकालने के लिये किसी न किसी तरह की कसरत भी करनी चाहिये। (इस मर्ज़ में) घूमने की कसरत सबसे अच्छी कसरत है लेकिन रोगी अगर कमजोर हो और बुख़ार आता हो तो उसे चारपाई पर लेटे लेटे कसरत करना चाहिये। यदि वह उठकर घूम सकता है तो बाग़ में फावड़ा लेकर काम करना उसके लिए एक बहुत ही अच्छी कसरत है।

अन्त में मेरा यह कहना है कि यदि आम लोगों की माली हालत अच्छी हो जाय, देश में खेती और उद्योग धन्धों की तरक्क़ी हो, और लोगों को पेट भर भोजन मिले तो मुझे पूरा विश्वास है कि यह बीमारी एक दम दूर हो जायगी।

इस बीमारी को दूर करने की जो तरकीब बढ़ाकर मैंने ऊपर बताई है उसमें मुश्किल से पैसा खर्च होता है। अमीर और ग़रीब दोनों हवा, धूप और कसरत से फ़ायदा उठाकर अपने को अच्छा कर सकते हैं।

टांसिल (गले की मांस ग्रन्थि) और एडिन्वायड (नाक के पीछे का बढ़ा हुआ मांस) में नश्तर लगवाना

दस साल पहिले बिना कोई सबब बताये डाक्टर लोग टांसिल और एडिन्वायड में एक दम नश्तर लगा देते थे

और वे बड़े घमण्ड के साथ लोगों से कहते थे कि हमने इतने नश्तर लगाये और उनके सहायक डाक्टर बच्चों के रिश्तेदारों को नश्तर लगवाने के लिये राज़ी करते फिरते थे। मुझे मालुम है कि एक डाक्टर साहब ने फौज के करीब करीब सब सिपाहियों की अंतड़ियों में नश्तर लगाया और मैंने सुना है कि ऊपर के अफसरों को उसे वहाँ से (ऐसा करने के लिये) हटाना पड़ा। ऐसे मामलों के होने का असली सबब यह है कि डाक्टरों को खुद नहीं मालुम कि यह बीमारी होती किस कारण से है और उस कारण को हम किस तरह दूर कर सकते हैं? वे सिर्फ लक्षण देखकर दवा करते हैं और बीमारी के १००१ नाम रख छोड़े हैं। इन ज़रूरी अंगों को काटने के पहिले उनके दिमाग़ में यह बात आती भी नहीं कि प्रकृति ने आखिर इनको किसी ख़ास मतलब से बनाया है और एक बार जब वे काट दिये गये तो उनकी पूर्ति करना नामुमकिन है। डाक्टर बच्चों को डरवा देते हैं कि अगर ये अंग जल्द से जल्द न काट दिये गये तो किसी समय भी गला घुटने से मर सकते हैं। इन अंगों का नश्तर भी खतरे से खाली नहीं है क्योंकि बहुत से मरीज़ नश्तर होते होते मेज़ ही पर मर गये और बहुत से उसके बाद मरे। सौभाग्य से मरीज़ों को इतनी ताकत ईश्वर ने दी है कि वे नश्तर के असर को बरदाश्त कर लेते हैं (नहीं तो सब के सब नश्तर लगवाने वाले मर जाँय)। डाक्टरों को भी मालूम हो गया है, कि टांसिल को सिर्फ काट

देने से ही बीमारी दूर नहीं होती । अब डाक्टरों में यह भावना पैदा हो रही है कि नश्तर पर इतना ज़ोर देना मुनासिब नहीं है। आजकल के मुबाहिसों और व्याख्यानों से ऐसा जान पड़ता है कि इन अंगों को नश्तर देकर निकाल देने में भारी तबदीली होने वाली है। ईश्वर ने इन अंगों को (टांसिल और एडीन्वायड) इस मतलब से बनाया है कि मुंह और नाक के ज़रिये जो ज़हर लगातार भीतर जाते रहते हैं उनको वे रोक कर शरीर की रक्षा करें और यदि वे निकाल दिये गये तो शरीर की चौकसी करने वाला फिर कोई नहीं रह जाता। जिनके ये अंग ज़हरीले हो गये हों उनके लिये नश्तर की ज़रूरत पड़ सकती है। लेकिन मैं दावे के साथ कह सकता हूँ कि नश्तर की बिल्कुल ज़रूरत नहीं है, असल में डाक्टरों को क़ुदरती इलाज से अच्छा करने का मुनासिब तरीक़ा सीखना चाहिये। यदि नश्तर के सब ख़तरे माता पिता को बतलाये जांय तो सौ में एक भी नश्तर के लिये तैयार न होगा। यह तो बिल्कुल तय है कि नश्तर लगवाने का वसूल ग़लत है। जब तक असली कारण दूर न किया जाय यानी खून की गन्दगी न दूर की जाय, जिससे बीमारी पैदा होती है, तो क़ुदरती अंगों को काटने और दवा खाकर बीमारी को दबाने से कोई रोग अच्छा नहीं होने का। बीमारी को अच्छा करने का काम सिर्फ हमारा शरीर और उसमें घूमने वाला खून ही अच्छा कर सकता है। रोग को अच्छा करने की ताक़त खून में पैदायशी होती है। हमें प्रकृति

को ख़ून की ख़राबी दूर करने में जिससे बीमारी पैदा हो गई है मदद करनी चाहिये। हमारा यही वसूल होना चाहिये। एडिन्वायड, टॉसिल, अपने टिसेज़ आदि अंगों को काटकर निकालने वाले तरीकों से किसी भी बीमारी को अच्छा करने में हमें सफलता नहीं मिल सकती। क़ुदरती इलाज करने वाले इसको बिल्कुल इसी तरह मानते हैं और क़ुदरतो तरीक़ो से ख़ून की बीमारो रोकने वाली ताक़त को बढ़ाते हैं जिससे उनको किसी भी रोग को अच्छा करने में सफलता मिलती है। उनका विश्वास है कि शरीर को अच्छा करने का इलाज शरीर के भीतरी ही मौजूद है जो हमेशा उसकी भलाई करता रहता है। क़ुदरती इलाज करने वालों को भोजन की ख़ास जानकारी होती है इसलिये कुछ ख़ास ख़ास भोजन की चीज़ें बता कर और कुछ भोजन की चीज़ों को बन्द करा कर वह खाने की आदतों को बदल देता है। इस प्रकार मेलदार भोजन द्वारा शरीर की सब भीतरी बातों को ठीक कर के ख़ून को पहिले की तरह अपनी असली हालत में ले आता है। मुझे विश्वास है कि इस नियम का पालन करने से एडिन्वायड और टॉसिल के सब रोगी अच्छे हो जाँयगे और नश्तर की कभी ज़रूरत भी न पड़ेगी। शरीर की सफाई करके मेलदार भोजन करने की ज़रूरत है, इन क़ुद-रती अंगों को कटवा देने से कोई फ़ायदा नहीं है।

बहुमूत्र (पेशाब की बीमारी)

आजकल यह बीमारी लोगों को बहुत होती है। उसके कारण ये हैं:—

१—बहुत समय तक आँख बन्द करके बिना आगा पीछा सोचे श्वेतसार चीज़ों को खाते रहना।

२—काफ़ी कसरत न करना।

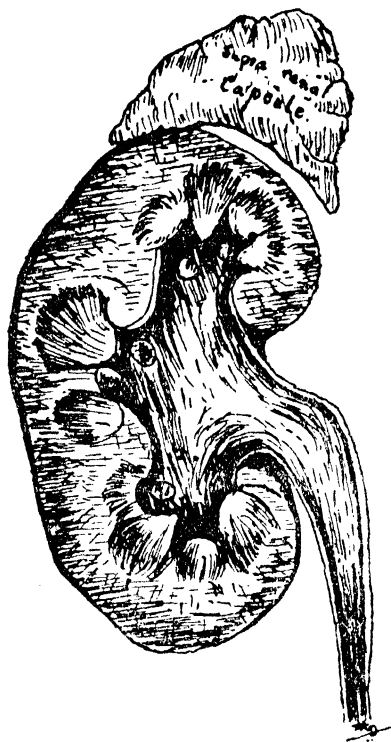
३—नीचे लिखे दूषित पदार्थों का खाना—मैदे की रोटी या मैदे की बनी हुई दूसरी चीज़ें, छिलका निकाला (Polished) चावल और सफेद चीनी, कूटे चावल और सफेद चीनी से बनाये हुये कई तरह के भोजन जैसे गुलगुले वग़ैरह, खीर, मीठी रोटी (Cake) और पूड़ी कचौड़ी।

४. बहुत ज्यादा गोश्त, मछली और अंडे खाना और बहुत ज्यादा चाय और कहवा पीना। लोगों को फल और तरकारियों के सलाद अच्छे नहीं लगते। वे गोश्त वग़ैरह ऊपर बताये भोजन काफी तादाद में करते हैं जिनकी जरूरत शरीर को नहीं है। शरीर इन भोजनों में से थोड़ा तो जज्ब कर लेता है और बाकी फाजिल हिसाब चीनी बनाकर गुर्दों के ज़रिये निकाल बाहर करता है, इसका नतीजा यह होता कि धीरे धीरे निश्चय रूप से खून की जहर को रोकने की ताक़त खराब होती जाती है और मरीज़ को बहुत करके खांसी और सरदी हो जाती है और उसका चेहरा हमेशा पीला और मुरझाया हुआ दिखलाई पड़ता है। वह

बहुत ही जल्द (काम करने से) थक जाता है। यह गुर्दे की बीमारी नहीं है जैसा बहुतों का ख्याल है बल्कि यह बीमारी उस दूषित रस से, जो अधिक भोजन या दूषित भोजन करने से बनता है, और काफी कसरत न करने से पैदा होता है।

इलाजः—इसका इलाज बहुत ही सहल है। भोजन के क्रम को बिल्कुल बदल दीजिये और जिस भोजन से यह बीमारी पैदा हुई है उसे फिर न खाइये। 'सफाई' नाम के अध्याय में जो बातें बताई गई हैं उनके अनुसार सारे शरीर की भीतरी सफाई कीजिये। नियम से कसरत कीजिये। इस बीमारी में मैं घूमने की कसरत को सबसे अच्छा समझता हूं। कसरत के बाद ठंढे पानी का एक उदरस्नान लीजिये और शरीर को स्नान के समय और उसके बाद रगड़िये। इसके बाद गरम पानी में एक नीम्बू का रस डालकर पीजिये। हमेशा इस पुस्तक में बताया हुआ मेलदार भोजन कीजिये। फिर यह बीमारी कभी भी लौट कर न वापस आयेगी।

गुर्दे की बीमारी

हज़ारों आदमी आजकल नई पुरानी गुर्दे की बीमारी से परेशानी उठा रहे हैं। गुर्दे सेम की शक्ल के दो कोठे होते हैं। (चित्र देखिये) और पेड़ू के पीछे स्थित हैं। यदि हम उसे लम्बा लम्बा काटें तो उसमें बहुत छोटी छोटी नलियों और चमकते ढांचों (Structures) का एक पेचीदा जाल दिखलाई पड़ेगा जो छन्ने की तरह ख़ून की गन्दगी को, जब वह

गुर्दा

ऐसी जहरीली गन्दगी से भर जाता है, साफ करता रहता है। इस प्रकार यूरिक एसिड (Uric acid) और (Urea) यूरिया मामूली नमक का ज्यादा हिस्सा, प्रोटीन्स,—(Proteins) और दूसरे जहरों को लगाई हुई नली से मूत्राशय (Blader) में फेंक देता है (चित्र देखिये) जहाँ से वह लिङ्ग के जरिये बाहर निकल जाते हैं। यदि मामूली मेलदार भोजन किया जाय तो गुर्दे .खून को साफ करते हुये अच्छी हालत में रहेंगे।। गुर्दे की बीमारी में सिर्फ पालक का शाक नहीं खाना चाहिये क्योंकि उसमें—(Oxalic acid) रहता है। जब दूषित भोजन के कारण सारे शरीर में जहर भर जाता है तो गुर्दों में भी गन्दगी भर जाती है इसलिये उनका छानने का काम रुक जाता है। नतीजा यह होता है कि मामूली जमाव के लक्षण दिखलाई पड़ने लगते हैं यानी पीछे की ओर गुर्दों के भाग में दर्द होता है, पेशाब या तो कम होता है या और ज्यादा होता है और पेशाब करने की हमेशा इच्छा बनी रहती है।

(Specific gravity) और पेशाब का रंग बदल जाता है। इन लक्षणों के ये कारण हैं—अधिक श्वेतसार और चिकनाई के पदार्थ खाना, बहुत ज्यादा गोश्त और अंडे खाना, बहुत ज्यादा शराब और चाय का पीना और खूब मसालेदार भोजन करना या गरम मसाले ज्यादा खाना, जब रोग पुराना हो जाता है तो बार बार जलन के कारण गुर्दा फट जाता है। पुरानी हालतों में खून के दौरान में रुकावट होने के कारण शरीर

में जलन्धर रोग के लक्षण दिखलाई पड़ते है और सफेदी, खून, और गन्दगी पेशाब में दिखलाई पड़ने लगती है। एक शब्द में इसका मतलब यह है कि सारा शरीर आम्ल गन्दगी (Acid Refuse) से भर जाता है।

इलाजः—नये रोगियों के लिये इसका क़ुदरती इलाज बड़ा ही आसान है। इससे शरीर की आम्ल गन्दगी (Acid Waste) एसिड में बदल देते हैं। सबसे बढ़िया तरीक़ा यह है कि सिर्फ पानी पीकर तीन दिन का पूरा उपवास किया जाय और फिर एक हफ्ते तब सिर्फ संतरे, नीम्बू, किशमिश, अनार आदि फल खाये जांय। इन फलों के रस से खून का खारापन बढ़ता है और उसकी खटाई कम हो जाती है। पानी खूब पेट भर पीना चाहिये। गरम या ठंढे स्नान लेते रहना चाहिये ताकि शरीर का चमड़ा जहरीली गन्दगी को बाहर बराबर फेंकता रहे। १५ या २० मिनट का रोज़ धूप स्नान भी लेना चाहिये और उसके बाद शरीर को खूब रगड़ना चाहिये। उपवास के बाद जब हम फलों के रसों का पीना खतम कर चुकें तो अनुत्तेजक बढ़िया मेलदार भोजन करना चाहिये जिसमें ६० फीसदी खारापन का भोजन हो और १० फ़ीसदी से खटाईदार भोजन अधिक न हो। यदि तब भी बीमारी दूर न हो तो इस इलाज को दो या तीन महीने तक बराबर करना चाहिये। जब रोगी अच्छा हो जाय तो उसे फिर पुराना दूषित भोजन जिससे उसकी बीमारी पैदा हुई है न करना चाहिये और उसकी जगह मेलदार भोजन

जिन्दगी भर करना चाहिये। नतीजा यह होगा कि उसकी तन्दुरुस्ती सुर्ख़ हो जायगी (रोग अच्छा हो जाने पर भी) लोग सबसे बड़ी भूल यह करते हैं कि वे पुराना दूषित भोजन फिर करने लगते हैं हालांकि उन्हें इस बात का तजरबा हो जाता है कि उसी भोजन से उनको रोग हुआ था।

गुर्दे का पुराना दर्द

इस पुराने रोग के दो दर्जे होते हैं जो ग़लत इलाज से पैदा हो जाते हैं। इस ग़लत इलाज में लोग दवायें खाते हैं जिनसे रोग दब जाते हैं और रोग की असली जड़ ज्यों की त्यों रह जाती है। रोग को दबाने और भोजन की ग़ल्तियों को न सुधारने से गुर्दे की छोटी २ नलियों को नुकसान पहुँच जाता है और बहुत सी सफ़ेदी और फुज़ला (Casts) पेशाब के साथ निकलने लगते हैं और जलोदर के लक्षण बढ़ जाते हैं। यदि दवायें खाकर रोग का दबाना इस हालत में भी कुछ समय तक जारी रहा तो गुर्दे के मांस के अणु मोटे हो जाते हैं, खून का दबाव बढ़ जाता है, दिल को नुकसान पहुँचता है, खून की नलियों की दीवालें खराब हो जाती हैं, और गुर्दे की शक्ल बढ़कर फूल जाती और सफेद हो जाती है। जलोदर (Dropsy) प्रायः चेहरे से शुरू होता है और जारी रहता है। यदि किसी सबब से शरीर की ताकत कम हो गई तो ज़हर बराबर एकट्ठा होता रहता है जिससे गुर्दे को बहुत ज्यादा काम करना पड़ता है जिससे वह बेकाम हो जाता है। बहुत पुराने रोग में पेशाब की मिक़दार

कम होती जाती है यहाँ तक कि वह एक दम बन्द हो जाता है और रोगी को कमजोरी मालुम होने लगती है। शरीर में खुजली पैदा हो जाती है और रक्तक्षय (Anemia) और अंतड़ियों की खराबी के लक्षण दिखलाई पड़ने लगते हैं। खून का दबाव बढ़ जाता है, दिल की शक्ल फैल जाती है, जिससे उसमें अकसर धड़कन होने लगती है और कभी २ आदमी बिलकुल अंधा हो जाता है। इस हालत का इलाज बहुत ही निराशाजनक होता है। हाँ, थोड़ी देर के लिये आराम ज़रूर मिल जाता है क्योंकि गुर्दों के मांसअणु नष्ट हो जाते हैं और उनके स्थान में दूसरे मांसअणु किसी तरह रक्खे नहीं जा सकते।

थोड़े में इसका इलाजः—शुरू में ही जब रोग के लक्षण दिखलाई पड़ें तो इसे रोकना ही सबसे बढ़िया इलाज है। इस किताब में बताये हुये आदेशों का पालन करके शरीर की सालाना सफाई कीजिये और रोग को आगे न बढ़ने दीजिये। इस रोग में कसरत बहुत ज़रूरी है इसलिये १५ से २० मिनट तक रोज़ कसरत करना चाहिये और उसके बाद गरम स्नान करके शरीर को खूब रगड़ना चाहिये और अन्त में रोज़ आध घंटे का धूप स्नान लेना चाहिये। ३ से ४ मील तक घूमना भी सबसे अच्छी कसरत है। दिन में सिर्फ दो बार खाना खाइये, एक दोपहर के समय और दूसरा ८ बजे रात को। भोजन में सिर्फ दूध, मेवे और खट्टे फल होना चाहिये।

बढ़ा हुआ खून का दबाव

यह बीमारी बहुत ज्यादा लोगों को हुआ करती है और इस को इतना ऊँचा स्थान सिर्फ हाल ही में मिला है। पुराना क़ायदा कि खून का दबाव आदमी की उम्र के बराबर और १०० और अधिक होना चाहिये बिल्कुल ठीक नहीं है ! यदि खून की नलियां बड़ी उम्र में भी मुनासिब भोजन से मुलायम रहीं तो दबाव ऊंचा न होगा क्योंकि दबाव ज्यादातर खून की नलियों के कड़े होने पर निर्भर है। महात्मा (गांधी) की तरह बहुत ज्यादा फिक्र करने से भी खून का दबाव बढ़ता है। हाल में जो महात्मा जी का दबाव बढ़ गया था उसका कारण यह है कि उन्होंने दूध को छोड़कर जिसे वे बहुत दिनों से छोड़ना चाहते हैं सोयाबीन खाने का प्रयोग करने लगे थे। सोयाबीन गोश्त वग़ैरह सब से ज्यादा मांसवर्द्धक पदार्थ है। इससे गोश्त ज्यादा बढ़ता है जिसकी जरूरत महात्मा जी को इस उम्र में नहीं है। उन्हें हल्के मांस बढ़ाने वाले भोजन की जरूरत है जैसा दूध से मिलता है जिसके मुकाबिले का और कोई दूसरा भोजन नहीं है। सब प्रकार के मांस, मछली, अंडे शराब, चाय, कहवा और कोको से खून का दबाव बढ़ता है। ६८ वर्ष की उम्र में एक मुश्त कुछ रुपया लेकर अपनी पेन्शन कम कराने के लिये (Commute) जब मैंने लंडन के मेडिकल बोर्ड से अपनी तन्दुरुस्ती की जाँच करवाई तो मेरा दबाव सिर्फ १४४ था। इसे देखकर डाक्टरों को बड़ा ताज्जुब हुआ और उन्होंने

मुझसे पूछा कि आपने इतना आदर्श खून का दबाव किस प्रकार कायम रक्खा है। मैंने जवाब दिया कि मैं उन भोजनों को नहीं करता जिनसे खून की नलियां सख्त होती हैं और मैं कभी चिन्ता नहीं करता क्योंकि ९९ फ़ीसदी चिन्ताओं की कोई बुनियाद नहीं होती। एक जवान के खून का दबाव १२० से १३० तक होना चाहिये। यदि १५० के क़रीब हो तो समझ लेना चाहिये कि बीमारी शरीर में पैदा हो गई है और उसके लिये खास तवज्जह करना बहुत जरूरी है। इसका मतलब यह है कि जल्द से जल्द भोजन में तबदीली होनी चाहिये। शरीर की सफ़ाई और मेलदार भोजन करने के बारे में जो मैंने इस किताब में बतलाया है उसके अनुसार कड़ाई के साथ काम होना चाहिये। इस तरीके से बिना तन्दुरुस्ती को खतरा पहुँचाये धीरे धीरे ताक़त आकर तन्दुरुस्ती बन जायगी और खून का दबाव पहिले की तरह मामूली हो जायगा। किसी प्रकार के दवाओं के खाने की जरूरत नहीं है क्योंकि उनसे रोग बढ़ जायगा और कभी कभी उनसे बड़ा नुकसान पहुंच जायगा। मैंने देखा है कि जरूरत से ज्यादा जब मांस ग्रथियों से रस निकलने लगता है तो इन्सान की मौत तक हो जाती है। मेरे ऊपर बतलाये हुये इलाज में कोई खतरा नहीं है और रोगी की तन्दुरुस्ती छः महीने के अन्दर अच्छी हो सकती है। मेरा बीमारों से कहना है कि उन्हें जीवन भर मेलदार भोजन करना चाहिये नहीं तो 'खून का दबाव' फिर बढ़ेगा।

तम्बाकू पीना

कम से कम १८ बार साफ़ हवा को सांस द्वारा खींचकर खून को साफ़ करना फेफड़ों का काम है। इस काम के लिये सोने के कमरे में और बाहर साफ हवा की बड़ी जरूरत है। जब लोग तम्बाकू पीते हैं तो जितनी बार वे फूंक लेते हैं उतनी बार वे फेफड़ों की साफ हवा छीन लेते हैं नतीजा यह होता है कि प्रकृति ने जैसा इन्तज़ाम किया है उसके अनुसार खून की सफाई नहीं होती। यदि खराब खून दिमाग़, दिल और दूसरे अंगों में दौरा करे तो मामूली तरह से काम करने की उम्मीद उनसे आप नहीं कर सकते। यही कारण है कि तम्बाकू पीने वालों को दिल की, दिमाग़ की और घबड़ाहट की बीमारियाँ होती हैं। ये बीमारियां इस तरह से मालूम होती हैं कि उनके हाथ काँपते हैं, उनके दिल में धड़कन पैदा होती है, दिल के कोने कोने में एक हरकत होती है जिसे स्मोकर्स हार्ट (Smoker's heart) की बीमारी कहते हैं, मिजाज चिड़चिड़ा होता है, रात में नींद नहीं आती, खांव खांव करता है, और हमेशा गले में खरराश रहती है। जब पहिले पहिल कोई तम्बाकू पीता है तो उसे तम्बाकू का ज़हरीला असर उस समय मालूम होता है। यानी उसे मचली होती है, सर में चक्कर आता है, क़य होती है, शरीर काँपता है और मूर्छा वग़ैरह आ जाती है। आगे चलकर जब उसकी आदत पड़ जाती है तो ये लक्षण कुछ हद तक दूर हो जाते हैं। तम्बाकू में एक ख़ास तरह

का जहर रहता है जिसे निकोटिन (Nicotine) कहते हैं। इस जहर की आधी रत्ती से ४ या ५ कुत्ते मारे जा सकते हैं। एक आदमी को मारने के लिये ३ रत्ती काफी है।

खनिज पदार्थ (Minerals) और वे किस तरह मिलते हैं।

सैकड़ों इश्तिहारों में इस बात का ऐलान किया जाता है कि हम ऐसी ऐसी दवाइयाँ बेचते हैं जिनमें वैज्ञानिक ढंग से तैयार किये हुये कैलशियम, फासफोरस और लेसीथिन मिलते हैं। लेकिन किसी को इन इश्तहारों पर विश्वास नहीं करना चाहिये क्योंकि किसी भी प्रयोगशाला या कारखाने में ये चीजें जज्ब हो जाने की शक्ल में इस तरह नहीं तैयार हो सकतीं जिस सूरत में प्रकृति उनको तैयार करती है।

जिन खनिज नमकों की जरूरत शरीर को है वे सब तरकारियों और फलों से अच्छे से अच्छे रूप में मिल सकते हैं। मिसाल लीजिये। फासफोरस, अंडे, चोकरदार आटे, सेव और फूल गोभी से मिल सकता है। अंडे के पीले भाग में खास तौर पर फासफोरस और लेसीथिन काफी ज्यादा तादाद में होते हैं। उसे हम संतरे या नीम्बू के रस में मिलाकर पी सकते हैं।

आयोडिन (Iodine) यह पातगोभी, टमाटर, गाजर, सलाद की पत्ती (Lettuce) मटर, सेम, और अंडों से मिल सकता है। कारखानों में साधारण तौर से जो फासफोरस

और आयोडिन तैयार किये जाते हैं वे घातक होते हैं और वे अक्सर दाँतों को खराब करते हैं।

कैलशियम (Calcium)—यह गेहूँ, दूध, सलाद, पालक का साग, मूली, शलजम, प्याज़, पनीर, मठा, संतरा, अंजीर, वग़ैरह से मिल सकता है। इससे हड्डी और दाँत मज़बूत होते हैं।

पेशियों को मज़बूत करने के लिये क्लोरिन की ज़रूरत है जो पनीर, सलाद, पालक, मठा, पातगोभी, शलजम और चुकन्दर से मिलता है। मेदे के रस (Gastric Juice) के लिये यह बहुत जरूरी है।

गन्धक (Sulphur)—खून की सफाई और साफ़ पाखाना लाने के लिये इसकी ज़रूरत होती है। यह मूली, पातगोभी, नोल खोल, रसभरी और प्याज़ से मिलता है।

पोटैशियम (Potassium) इससे शरीर की बाढ़ होती है। यह टमाटर, सलाद, पातगोभी, सेम, मुनक्के और किशमिश से मिलता है।

सोडियम (Sodium)—यह पालक, मूली, गाजर, आलू, सलाद, पातगोभी और अंजीर से मिलता है। यह शरीर से यूरिक एसिड (Uric acid) निकालता है।

मैगनीशियम (Magnesium)—यह टमाटर, पालक और सलाद से मिलता है। यह दाँतों और हड्डियों को मज़बूत करता है।

लोहा (Iron)—यह सलाद, पालक, मूली, प्याज़, पात-गोभी, किशमिश और ककड़ी से मिलता है। जिन तत्वों से खून बना है उसका यह खास हिस्सा है। खून में ललाई इसी से रहती है।

सलाद (Lettuce)—एक बहुत ही फ़ायदेमन्द तरकारी है और इसकी खेती किसी भी बाग में हो सकती है। इसे हमेशा कच्चा खाना चाहिये, इसमें बहुत से खनिज नमक पाये जाते हैं इसलिये इसको हिन्दुस्तानी भोजन में स्थान मिलना चाहिये। पातगोभी सलाद की बहिन है। इसे भी कच्चा खाना चाहिये। जिसे सलाद न मिले उसे पातगोभी खाना चाहिये।